

A. T. Hovannessian

# Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered  
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,  
eating cooked stuffs, taking medicines and chemicals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,  
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating  
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



*Arshavir Ter Hovannessian, omuwandiisi w'ekitabo kino, eyali afa olw'okunyigirizibwa kwa... endwadde ez'enjawulo emyaka 19 egiyise, kati awonye ddala okuva mu bizibu bye byonna olw'okulya embisi (raw-veganism), era ku myaka 75, mulamu bulungi ddala n'amaanyi g'omuvubuka. Kikye emirimu egya bulijjo kwe kulaga abantu nti endwadde zonna n'ennaku endala ez'ensi eno biva ku kulya emmere enfumbe (ezittiddwa) n'eddagala ery'eddagala n'ebintu ebirala ebifu.*

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (EKITONGOLE KY'OMUGANDA) .

## OKULYA EKIKULU

*Ensi Empya Etaliimu Endwadde, Ebikolwa Ebibi n'Obutwa*

Lagira era osaasaanya **RAW-EATING**

OKUSASANYA OKULYA EKIBIRI KYE KISIINGA EKITUNDU ERA  
EMIRIMU EGISINGA OBUNTU MU NSI ENO

*Enkyusa: Olungereza 3rd edition revised + Oluperusi th edition (1976) &  
Akatabo k'Oluperusi akatumiddwa nga "Cooked eating, a deadly addiction" (1980)  
akavvuunuddwa mu Lungereza*

# Ebirimu

ENYANJULA y'EKITABO EKYOKUBIRI.....1

EKITUNDU EKYOKUSOOKA

Engeri gye Nafunyisaamu ekirowoozo ky'okulya-Ebibisi.....2

Enkola Ennungi eya Buli Kkolero Egenderera Okugabibwa mu Bumu Ebintu Byonna Ebisookerwako  
Ebiragiddwa Yinginiya.....4

Endwadde z'emmere obutereevu n'obutatereevu.....5

Akatoffaali ka kookolo ye Baana Obutereevu ab'Emmere Evunze.....7

Omuze gw'emmere enfumbe gwe gusinga okuba ogw'obulabe mu bikolwa byonna ebibi.....9

Okwetaaga Emmere Enfumbe Si Njala

Okufumba-Okulya Kuwaliriza Ebitundu by'Omuntu Okukola ku Mirundi Esatu ku Ena mu  
Busobozi Bbyo obwa Bulijjo.....11

Endya y'Omuntu Esaana Kubeera Mu Butoffaali Bulamu, So Si Milambo.....14

Okulaba obumpi kye kizibu ekisinga obunene mu Sayansi w'Ebyobujjanjabi.....15

Obuzito bw'Omulya Omufumbi Tebusobola Kutwalibwa ng'Omusingi gw'Obulamu Obulungi..16

Tewali Ddagala Liyenza Kudde Mu kifo ky'Ebintu Ebisookerwako Ebisaanawo Ku Muliro.....18

Okufumba-okulya n'okujjanjaba ebiragalalagala bye bikulemba olulyo lw'omuntu  
okuzikirizibwa ennyo.....22

Emmere ey'Obutonde Telina Kukozezebwa Basawo Nga Enkola Ya Bujjanjabi Ya  
Kaseera Bwokka.....23

Tetulina Kutabula Bulongoofu Bwa Bikozezebwa Ebisookerwako by'Omuntu.....26

Engeri Endwadde gye Zizaalibwamu.....	31
Kisinga Obubi mu Misango Okumanyiiza Omwana ebintu Ebifumbe.....	38
Abakugu mu by'obulamu mu lubuto Balina Okukakasa nti Obutonde Bukoze Ensobi.....	42
Omwana Akyaye Obuwoomi bw'Emmere Enfumbe.....	43
Enkola y'okulya ebibisi mu maka gange.....	45
Emize Emibi gyonna n'ebikolwa by'obumenyi bw'amateeka by'Omuntu biva mu Kulya Okufumba.....	48
Endowooza y'Emmere Esaana Okukoma ku Kukyusa Endya Etali ya Butonde n'Enkola ey'Obutonde ey'Okuliisa	
Okukozesa Vitamiini n'Eby'Obugumu Ebikoleddwa Kulina Okuyimirizibwa.....	50
Okugeraageranya Wakati w'Obulamu bw'okulya embisi n'okulya enfumbe mu baana y'engeri esinga obulungi ey'okukakasa obulabe obuva mu kulya emmere enfumbe.....	55
Ebitongole bya Sayansi n'Ebitongole by'Eggwanga Ebivunaanyizibwa Birina Okwekenenya Ekizibu ky'okulya ebibisi awatali kulwawo kwongera.....	56
Si Kibi Kwogera Mazima.....	57
Tewali Kiziya Mu Mateeka Kiriwo Ku Kusaanyaawo Ebintu Ebisookerwako Ebigendereddwamu Ekkolero ly'Omuntu	
Okulya Ebibisi Kukakasa Emigasoo Eminene Mu Byenfuna Bya Gavumenti.....	59
Buli Muntu Alina Okutegeera Ebintu Ebisookerwako Ebituufu n'Eby'Ekibiina (Integral Raw Materials) eby'Omubiri Gwe.....	60
Omulembe gw'okulya-okufumba gwe mulembe emize, enzikiriza enkyamu n'obuwuka obutonotono mwe bifugira	
Ekyongerezeddwako.....	65
Ekintundu Ekyokubiri	
Enzimba y'Ekitonde ky'Omuntu.....	69
Endya kye ki?.....	74

Ebika Byonna eby'enva endiirwa embisi Mu bukulu Birimu Ebirungo Bye Bimu.....76

Eby'obugagga bya Puloteyini, Vitamiini n'Eby'obugagga eby'omu ttaka eby'enjawulo Tebisaanidde  
Kuddamu Kukola Musingi gwa Kukubaganya birowoozo.....81

Omubiri omutuufu n'omubiri ogw'obulimba.....91

Endwadde Zireetebwa Okumenya Amateeka g'Obutonde.....94

Obugumu bw'Omuntu Endwadde Ezisiigibwa Bunafuwa Okuva ku Mulembe okutuuka  
Omulembe.....106

Kookolo Kiva mu Kuvunda Okuyitiridde kw'Obuttofaali.....112

Omulumu n'ensimbi ezisaasaanyizibwa mu kuteekateeka emmere enfumbe Si kintu kirala wabula Sheer  
Kasasiro125

Eddagala ly'Omulya Omufumbi Sayansi Enkyamu Ddala.....130

Omuntu mu kiseera kino ali wala nnyo okubeera ow'empuku.....138

KATUBEERA OBULAMU.....146

EKITUNDU EKYOKUSATU

Ebituukiddwaako mu kulya EKITUNDU.....155

Kiki ekirina okwewalibwa? .....220

Adventure of the Tehran RawVegans Association.....222

## ENYANJULA ku 2nd EDITION

Ekitundu ekisooka eky'ekitabo kino kyafulumizibwa mu 1963 wansi w'omutwe RAW-EATING. Mu muzingo ogwo omutono, ogwalimu mu bufunze endowooza zange ku ndya, nnali nkwatera ku kumpi buli kintu ekikulu ekikwata ku kulya embisi. Okutwalira awamu, tekyetaagisa kuyingira mu bintu ebiwanvu okusobola okulangerira ensi amazima amang'angu nti emirimu gy'okufumba n'okulongoosa, ebiriisa eby'obutonde mwe bivunda ne bifuuka ebintu ebitali bya butonde, si bikolwa bya bulabe byokka nti okumenya amateeka g'obutonde, naye ge gasinga okuvaako endwadde zonna. Omuntu asinga obutamanya asobola okukitegeera bulungi nti, mu kifo ky'okusumulula abantu okuva mu ndwadde, ssaayansi w'obusawo eyesigamiziddwa ku mmere enfumbe n'eddagala ery'obutwa atwala abantu mu ndwadde ez'amaanyi ennyo, ebiramu ebirala byonna mwe bitaziya.

Oluvannyuma lw'okusoma ennyiriri ntono zokka ku nsonga eyo, omuntu alaba obulungi azuukuka okuva mu butafaayo bwe obw'obukoowu era n'ategeera obuzito bw'embeera eyo mu bujuvu. Kyokka, abantu abasinga obungi, olw'okuba nga bazibiddwa amaaso olw'endowooza enkyamu eziriwo kati ku ssaayansi w'obusawo era nga basosolwa olw'endowooza nyingi ezaali ziteekeddwatereddwa, baagala okuba n'amawulire amalala ku nsonga eyo. Eno y'ensonga lwaki, mu kitundu ekyokubiri eky'ekitabo kino, nvuddeyo n'ennyinyonnyola endala era enzijuva ku bibuuzo ebiwerako ebikulu. Mu kiseera kye kimu omukisa gukozeseddwa okukola okuddamu okutunula mu ngeri entonotono n'okutereza mu kitundu ekisooka. Mu kiseera ky'ekitabo kino ekyasooka ekirowoozo ky'okulya ebibisi kyali kikyali mu mitendera gyayo egy'oluberebere; leero is eteekeddwa mu nkola mu nsi nyingi nnyo. Olw'okulekulira emmere enfumbe n'eddagala ery'obutwa, enkumi n'enkumi z'abantu abagezi mu nsi yonna beewonyezza endwadde zaabwe ezimaze ebbanga nga baludde era kati basobola okunyumirwa obulamu obutaliimu kweraliikirira obw'obulamu obulungi n'essanyu. Ku nkomerero y'ekitabo mpaddeyo akatono akasunsuddwa ku bbaluwa ennyingi ezifunibwa okuva mu bantu ng'abo.

Ekyuma oba ekintu ekipya bwe kiyiia, okugezesebwa okutonotono okutuuse ku buwanguzi kutwalibwa ng'okumala okukakasa oba okukakasa okuyiia okwo. Leero, enkumi n'enkumi z'abantu abalamu obulungi mu nsi yonna bukakafu bulamu nti...

okulya ebibisi kuwonya abantu okuva mu mikono egy'obukambwe egya buli bulwadde obuli ku nsi. Omuntu yandirowoozezza nti kino kyandibadde kimala okuzuukusa ensi ya ssaayansi okuva mu butafaayo bwayo obw'amaanyi n'okumatiza buli muntu ku migaso eminene ennyo okulya embisi gye kituleetera ffenna.

Leero abantu abazibye amaaso olw'emize bategeka enkuŷŷaana z'ensi yonna okulwanyisa ebbula ly'emmere erigambibwa nti mu nsi yonna n'okuwa okwogera okutaggwa ku nsonga ezisesa, ate emmere entuufu ebitundu 80 ku 100 obutonde gye tutuweebwa, esaanawo n'emikono gyabwe mu ngeri etalowoozebawako nga bagifumba n'okugirongoosa.

Nkubira enduulu eri abayambi bonna abatuufu okusitula amaloboosi gaabwe era olw'okusaba kwabwe okutambula obutasalako okuyita ab'obuyinza okukola emitendera egy'amangu okuteeka mu nkola emisingi gy'okulya embisi. Ekiseera kituuse okukola.

#### **EKITUNDU EKYOKUSooka**

### **Engeri gye Nnafunamu Ekirowoozo ky'okulya embisi**

Emmere embisi eya vegan y'erina okuba ekiriisa kyokka omuntu ky'atwala. Omuze gw'okulya emmere enfumbe gulina okusuulibwa mu nsi muno omulundi gumu. Kino kye kyetaagisa obutonde ekitaliimu nsobi. Okulya emmere enfumbe kye kikolwa eky'obukambwe ekisinga okuba eky'entiisa mu byafaayo by'omuntu, obukambwe obulabika nga tewali muntu yenna abumanyi era buli muntu bw'agwa mu buzibu nga tategedde. Ekirowoozo ne bwe kinaalabika ng'ekyewuunyisa kitya eri abamu, ge mazima amatuufu ge tutasobola butakkiriza.

Amazima gano ganneeyoleka gyendi, oluvannyuma lw'emyaka 18 egy'okusoma n'okunoonyereza n'obwegendereza, nnakakasa nti okufa kw'emyaka 10-omwana omulenzi ow'omwaka n'omuwala ow'emyaka 14 byava ku mmere etali ya butonde. Omuwendo omunene ogw'okukeberegwa kw'abasawo okwakolebwa mu Buperusi, Bufalansa, Bugirimaani ne Switzerland mu kugezaako okw'enjawulo okwakolebwa okuzuula obulwadde obumu obw'enjawulo mu biramu byabwe n'okuweebwa eddagala lingi okwaddirira kwalina omugabo munene, era, mu kuleeta ekikangabwa ku ntikko. Abaana bange baafa olw'okukendeera mpolampola n'okwononeka kw'ebitundu byabwe byonna olw'emmere etali ya butonde n'eddagala ery'obutwa.



Nsobodde okuyingira mu byama bya ssaayansi w'obusawo ne nnyongerera okwetegereza ebirungi n'ebibi bye, kubanga sifunye kubudaabudibwa ku ssuubi lya kufuuka musawo oba okufunamu mu by'ensimbi. Ekinsikiriza kibadde mu kusooka kwagala kukola kyonna ekisoboka olw'okuwona obulamu bw'abaana bange abaagalwa, n'oluvannyuma okwagala ennyo okukuuma okujjukira kwabwe nga ba mugaso eri obuntu.

Ensonga endala ennyambye okutegeera obulungi... obusobozi obutono mu ssaayansi w'obusawo y'enkola empya ddala gye nkoledde emisomo gyange nga nneesomesa, nga sirina buzito bwa pulogulaamu y'eb'ensoma. Sitamiirangako bigambo ebityiridde eby'enkulaakulana ebikoleddwa ku lwa ssaayansi w'obusawo oba enfumo zonna ez'ekirooto ez'emigaso egy'ekitalo egisobola okuva mu ddagala. Ebibuuzo bino mbituukiridde n'endowooza enzijuva era bulijjo nsinga kussa essira ku bbula lyabyo. Ate era, buli kiseera nkuumye mu birowoozo nti, wadde nga waliwo obukadde n'obukadde bw'abasawo abalina ebisaanyizo n'omuwendu omunene ogw'abawanguzi b'ebirabo bya Nobel, omuntu ow'empuku agwa mu ndwadde ez'enjawulo emirundi mingi okusinga ebisolo ebirala byonna, n'endwadde nga sclerosis, ssukaali, okulwala omutima ne kookolo byeyongerera ku sipiidi eyeeraliikiriza, ne bitisa okusaanyaawo abantu ku nsi. Simala biseera byange mu kukwata mu mutwe obubonero bw'endwadde, amannya ne ddoozi z'eddagala n'enkola ezo enzibu ennyingi ezitatera kwetaagisa, kubanga sifunangako kigendererwa kya kutuula bikebe n'okufuna diguli. Wabula, nga bwe kisoboka, ebiseera byange mbiwaddeyo okusoma amatabi ga ssaayansi amangi ennyo n'okwekenneenya ensibuko z'okumanya ez'enjawulo, okuva mu misingi emikulu n'egya bulijjo gye nsobodde okuggya ebimu ebikulu, ebikulu ebifundikwa.

Ebyavudde mu kunoonyereza n'okukola ennyo okumala emyaka 18 bibadde mu kitabo eky'emizingo ebiri eminene, ng'ekisooka ku byo, ekitabo eky'empapula 568, kyafulumizibwa mu Luarmenia mu 1960.

## **Enkola Ennungi eya Buli Kkolero Egenderera Okuweebwa Ebintu Byonna Ebisookerwako Ebiragiddwa Yinginiya**

Okutuusa lwe baazuula omuliro, awamu n'obwakabaka bw'ebisolo obulala, omuntu yali akulaakulanye era n'akola enkulaakulana ye ng'alya emmere ey'obutonde, embisi. Naye okuva omuliro lwe gwazuulibwa, awatali kufumiitiriza nnyo, abasajja batadde emmere ey'obutonde ku muliro, ne basaanyaawo ebirungo ebikulu, ne babinyooma ate oluvannyuma ne ballisa emibiri gyabwe nabyo. N'ekyavaamu obutereevu, wabaddewo endwadde zonna abantu bonna ze babonaabona leero.

Ekiramu ky'omuntu kkolero ramu eryazimbibwa olw'okufuba kw'obutonde okutasalako. Mu kiseera kye kimu, n'okuzimba ekkolero lino, obutonde bwaffe obw'ekitalo bukozesezza emisinde gy'enjuba okukola ebigimusa byonna ebyetaagisa okukwasaganya enkumi n'enkumi z'emirimu emizibu egy'ekiramu kyaffe n'okulaba ng'okufulumya ebikwatagana. Ate era, obutonde butadde ebigimusa ebyo mu butuukirivu bwabyo bwonna ne mu kukwatagana okutaliimu kamogo kw'ebirungo eby'enjawulo mu mpeke entonotono eya kasooli, mu nsigo y'amakomamawanga erimu ebikuta, mu butunda bw'emizabbibu oba mu kibala ky'ekimera . Buli emu ku mmere "entono" etwalibwa nga ya njawulo erimu ensonga ezo zonna ezeetaagisa okukuuma ekiramu eky'ekitonde ng'omuntu nga kiramu.

Mu nsi ey'ebintu okukyama okusinga obutono okuva ku bintu ebitonotono ekoledwa yinginiya olw'okukola obulungi enkola y'ekkolero, oba ensobi mu bikozezebwa ebisookerwako ebiragiddwa okukakasa nti bikola bulungi, kivaamu okumenya okukwatagana mu nkola y'ekkolero. Mu ngeri y'emu, okwonooneka oba okukyusa okutono mu bikozezebwa ebisookerwako ebiragiddwa obutonde okulaba ng'enkola enzibu ez'ekiramu ky'omuntu zikola bulungi kireeta obuzibu mu mirimu gya bulijjo egy'ebiramu egy'ebitundu byaffe era obuzibu buno bulabika mu ngeri y'endwadde.

Enkola ez'enjawulo omuntu z'akozesa mu kusaanyaawo oba okuvunda ebigimusa ebituufu ebiragiddwa obutonde olw'enkola eya bulijjo ey'ekiramu kye tezigumiikiriza kulowooza. Ku lw'ekigendererwa ekyo, omuntu ow'empuku ayiyizza amakolero g'emisambwa, oveni, ekikoomi n'amafumbiro. Buli kuvunda mu mutindo gw'emmere ey'obutonde kugobererwa okuvunda okukwatagana mu kiramumu ky'omuntu. Endya ey'obutonde ekakasa enkola eya bulijjo, ey'ekiramu kyaffe, ate endya etali ya butonde egobererwa okufulumya emirimu gyayo mu ngeri etaali ya bulijjo. Endwadde ennyingi kiva ku njawulo ennene ey'okuvunda mu bintu ebikola emmere ey'obutonde.

Kasita ebyetaago byayo byonna bimatizibwa amateeka g'obutonde,... ekiramu ky'omuntu, nga kino kye kiramumu ekisinga okutuukiridde mu bwakabaka bw'ebisolo, kisobola okubeera mu bulamu obulungi ennyo okuva ku myaka egitakka wansi wa 150 okutuuka ku myaka egitakka wansi wa 200-250. Emmere efumbiddwa ewaliriza ebitundu by'omubiri okukola emirundi egiwerako ku busobozi bwabyo obwa bulijjo, bikooya nga tebunnatuuka, bireeta endwadde ez'enjawulo n'okukendeeza ku bulamu bw'omuntu okutuuka ku katundu k'obudde bwe obwa bulijjo. Mu mulembe guno ogw'okukulaakulana mu bya ssaayansi, omuntu yali asobola okugoba endwadde zonna ng'akyewala ddala emmere enfumbe era olwo n'asobola okumalira amaanyi ge mu kusoma ebizibu by'obulamu obuwanvu. Mu kiseera kye kimu, n'endya ey'obutonde, omuntu era alina okukakasa nti ebyetaago bye eby'obutonde ebisigadde bimatizibwa. Bino bye bino: empewo ennongoofu, okwebaka amangu, okuzuukuka amangu, okukola emirimu gy'omubiri, okwewala ebbugumu ery'ekikugu, obuyonjo, n'ebirala.

## **Endwadde z'emmere obutereevu n'obutatereevu**

Endwadde z'endya zaawulwamu ebika bibiri ebikulu: obutereevu n'endwadde ezitali butereevu. Endwadde z'endya obutereevu ze zino eziva ku bungi bw'ebirungo ebimu ebirimu ebiriisa oba obutaba na birala. Emmere y'omuliro n'ebisolo erina ekikolwa eky'okukuŷyaanya n'okwongera ku puloteyina n'amasavu mu mmere, ate mu kiseera kye kimu n'emalawo ebintu ebirina ebiriisa ebingi. Sayansi n'okutuusa kati asobodde okutegeera omuwendo omutono gwokka ogw'ebintu bino, ebituumiddwa vitamiini era nga tebirina bulamu

tesobola kubeerawo. Mu ndwadde z'endya obutereevu mulimu okuteekebwamu obuzibu bwonna obutawona n'endwadde z'ebbula. Endwadde zino zikula nga zigenda mpola nnyo era nga zikuumbwa mu kyama. Kasita obulwadde tebuyingidde mu mitendera gyabwo egy'enkomerero ate ng'ebitundu by'omubiri tebikomye kukola, omuntu ssekinnoomu yeetwala ng'omulamu obulungi. Mu mbeera y'obutaba na vitamini ekitundu n'ekitabuddwa, obulwadde tebulabika ku bubonero naddala ku avitaminosis, obwogerwako mu bitabo ebisomesebwa; wabula endabika yaayo ekola nga yeemulugunya ezitali nnyangu kunnyonnyola.

Endwadde z'okugaaya emmere ezitali butereevu ze ndwadde ezisiigibwa. Mu kiramu ky'omuntu kitera okubeerawo obuwuka obw'enjawulo ennyo nga mu mbeera eza bulijjo buweereza obuweereza obw'omugaso eri ekiramu era nga bufugibwa obutoffaali bw'omuntu obw'enjawulo (obw'enjawulo), bwe bugondera ebiragiro byabwo nga bugoberera. Naye okuyita mu mmere enkyamu obutoffaali obuvunze n'obugonvu bunafuwa nnyo ne kiba nti mu tteeka ly'Okuwangaala obuwuka obwo bufuna obuyinza, ne busumululwa okuva mu bufuzi bw'obutoffaali obwo, ne bujeemera bakama baabwe, ne bufuuka obulwaza ne buleeta endwadde ezisiigibwa obulungi ennyo- ebimanyiddwa gye tuli. Oluusi eggye erilumba ery'obuwuka obulumbaganyi, obwandisisinkanye okuziyizibwa okutaziyizibwa mu kiramu ekiramu era nga lyandisaanyizibwawo omulundi gumu, terisisinkana kuziyizibwa ng'okwo mu kiramu ekigonvu era ne kireeta okukwatibwa kwakyo okwetongodde.

Mu muzingo ogwokubiri ogw'ekitabo kyange eky'Oluarmenia, mpaddeyo ekifo kinene eri ekizibu ky'endwadde ezisiigibwa, olw'okukyekenneenya kwe nneekenneenyezza ebitundu ebimu eby'omuzingo ogusooka ogw'ekiwandiiiko ekikwata ku "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" by the eminent Soviet scientist IV Davydovsky, published in 1956. Ng'ayita mu nsonga nnyingi ezimatiza, omuwandiisi akakasa nti si obuwuka obutonotono bwennyini obulina omusango gw'okuleeta endwadde ezisiigibwa, wabula embeera embi ey'omubiri, okukendeera kw'amaanyi gagwo obutafaali obuziyiza endwadde. Naye ebyembi, okufaanako bonna abatamiivu b'emmere enfumbe, Davydovsky naye tasobola kunnyonnyola ngeri gye tuyinza okuzzaawo obusimu obwo oba ekisinga obulungi, okuziyiza okukendeera kwabwo.

Okutya obuwuka obutonotono kutiisizza nnyo abasajja ne kiba nti okubudduka baddukira mu bikolwa ebisinga okuba eby'obulabe ate nga bafuna ebivaamu ebikontana ddala. Okufumba emmere embisi okusobola okwewala obuwuka obutonotono y'emu ku nsobi ezisinga okubeera ez'enkomerero mu sayansi w'obusawo.

Tetusobola kusaanyawo obuwuka obutonotono okuva ku nsi. Zisangibwa buli wamu, zijja kubaawo bulijjo era zisobola okuyingira mu biramu byaffe nga ziyita mu mikutu egy'enjawulo. Okusingira ddala, nga tufumba emmere yaffe tusooka kunafuya obuziyiza bw'obutoffaali bwaffe olwo ne tusaanyaawo mu mmere yaffe eddagala eryo ery'obutonde eririna obuwuka obuleetebwa obutonde okulwanyisa obuwuka obutonotono. N'abasawo abo abalina omuze gw'emme enfumbe bakakasa nti vitamiini nnyingi, ezisaanawo ku muliro, zirina obuwuka obuleeta obuwuka. Eno y'ensonga lwaki ebisolo ebirya entuumu za kasasiro kumpi tebirina ndwadde ezisiigibwa ng'omuntu bw'afuna.

### **Obutoffaali bwa Kookolo bwe Butereevu Ezzadde ery'Abavunze Emmere**

Bangi ku balya emmere enfumbe batera okukkiriza nti olw'okuba omuntu aliisa emmere enfumbe okumala ebyasa bingi, alina okuba ng'agimanyidde era kati ayinza okubonaabona singa atandika okulya emmere embisi omulundi gumu. Mu ngeri endala, singa tuba tujjuza mmotoka-emmotoka petulooli omucaafu era ow'omutindo ogwa wansi okumala ekiseera ekigere, yingini eyinza okuba nga yagimanyiira era eyinza okwonooneka singa petulooli omucaafu akyusibwamu amafuta amayonjo.

Okusookera ddala, ekiseera ky'emyaka enkumi ntono si kintu bw'okigeraageranya n'obuwumbi n'obuwumbi bw'emyaka, omuntu mwe yabeeranga awamu ne bajajjaabe, era n'akulaakulana ku mmere embisi yokka. Ng'oggyeeko ekyo, nti omuntu, mu butuufu, tamanyidde mmere nfumbe kikakasibwa okubeerawo kwennyini kw'endwadde, ezibula era ekiramu ne kidda mu mirimu gyakyo egya bulijjo ng'omuntu amaze okweyambisa emmere embisi.

Kituufu nti okusinzira ku mateeka g'enkulaakulana ekiramu kyaffe kigezaako okukyusakyusa yennyini eri emmere gy'efuna, naye si mu ngeri abantu abamu gye balowooza. Ebintu ebyo ebiriisa ebiri mu mmere ebyetaagisa ennyo mu nkola enzibu n'emirimu emikulu egy'enjawulo egy'obutoffaali byangu okusaanawo nga bifugibwa omuliro. N'olwekyo, aba...

emmere etwalibwa ng'erimu ebiriisa abafumbira-abalya tebirina birungo ebyo ebikulu, naye mu kifo ky'ekyo birina obutoffaali bungi, amasavu ne kaboni, emirundi egiwerako okusinga ku byetaago obutoffaali.

Olw'okuba buli kiseera buggyibwako ebirungo ebyo ebiriisa ebyetaagisa mu kukola emirimu gyabwo egy'oku ntikko, obutoffaali oba tebutuuka ku nkula yabwo mu bujjuvu n'okukuguka oba, bwe bumala okubituukako, oluvannyuma bufiirwa obusobozi bwabwo obw'okukola emirimu egyo. Oluvannyuma lw'emyaka egiwerako nga tebalina buzibu n'okugumiikiriza, watuuka olunaku ng'ekimu ku butoffaali obuwerako ku bukadde n'obukadde, nga kiggyibwako obusobozi bwabwo obusigaddewo, ku nkomerero kisumuluddwa okuva mu nkola ezikomya okukula kw'obutoffaali. Olwo ne zeeyawula ku bulamu obw'omuggundu, ne zifuuka ezeetongodde era n'omululu zirya ebintu ebyo ebizimba ebitundu by'omubiri ebiwuga mu mazzi agali wakati w'obutoffaali mu bungi, nga bigaaniddwa obutoffaali obwa bulijjo nti bisukka nnyo ebyetaago byabwe, era nga byenyumirizaamu etenderezebwa abakugu mu by'obulamu mu lubuto — obutoffaali (naddala obutoffaali bw'ebisolo), amasavu n'ebintu byonna ebirimu nayitrojeni. Oluvannyuma lw'ekyo zikula ku sipiidi eyeewuunyisa, nga tezifaayo era nga tezijeemera, era zeeyongerera mu ngeri etategeerekeka ne zikola ekibinja eky'entiisa, ekitonde ekiramu ekiyapa, mu kukula kwakyo ekifuga, ne kisaanyaawo buli kimu ekikyetooolodde era ku nkomerero olunaku lumu olulungi downs ekizimbe ekyo ekyewuunyisa, omubiri gw'omuntu. Erinnya ly'ekitonde ekyo ekiyapa ye kookolo. Ye zzadde erya nnamaddala ery'emmere enfumbe, obukakafu obulamu obw'engeri obutoffaali gye bukwataganamu n'ensengeka y'emmere abasajja okukozesa.

Obulamu bwe bwasooka okulabika ku nsi yaffe, obutonde bwali busobola ekintu kyokka ekisinga obukulu ekizimba (puleteyina, amasavu ne kaboni), mwe kyava okutonda ebiramu ebisooka eby'obutoffaali obumu. Nga yinginiya bw'ayongerako ssilindala, ekyuma oba akatono akatono ennyo bw'ayongerera omulimu omupya mu kkolero lye, bwe kityo oluvannyuma lw'ayongerera ekirungo ekiyapa mu bikozesebwa byayo (emibiri gy'enva endiirwa), obutonde byongerera omulimu omupya ku bitundu by'ebisolo. Omulimu guno omuzibu gukuumye obutonde nga bukola okumala obuwumbi n'obuwumbi bw'emyaka, era mu kiseera ekyo bubadde bukulaakulanya ebintu byabwo ebisookerwako okuva ku buwuka obwa bulijjo okutuuka

ebibala bye tumanyi leero, era ng'eyita mu kitongole ky'ebintu ebyo  
ebisookerwako eby'enva endiirwa, naye mu kiseera kye kimu n'okukulaakulana  
kwabyo, ekulaakulanye ekiramu ky'ekisololo eky'obutoffaali obumu kye yali etonze  
ne kifuuka ekisololo ekyewuunyisa.

Ebyembi, oluvannyuma lw'okuzuula omuliro, enkulaakulana y'omuntu  
ey'obutonde eyimiridde era ekisinga obubi, edda emabega ku sipiidi y'ekinene.  
Omuliro n'engeri endala ezisesa ez'okuvunda ezaayiyizibwa omuntu ow'empuku  
zisaanyaawo ebiriisa ebyo byonna eby'oku ntikko ebibadde biterekeddwa okumala  
obuwumbi n'obuwumbi bw'emyaka mu mmere ey'obutonde era ekivaamu mu  
butoffaali bw'ebisololo, ne bibizza mu kika kyabyo eky'edda, naye n'obunyikivu  
obusinga obungi bwe bigaba ebikozesebwa mu kuzimba ebisinga okukozesebwa  
okukakasa nti obutoffaali obwo bukula awatali kigendererwa. Obutoffaali bwa  
kookolo bye bifaananyi ebituufu eby'obutoffaali obwo obw'edda. Eri abakugu mu  
by'obulamu abatalaba bbanga ddene ebizimba omubiri bye puloteyina, kwe kugamba  
amayinja n'amabaati gokka ag'ekizimbe ekya bulijjo ennyo. Tebafaayo ku bika bya  
bikuta eby'enjawulo n'ebintu ebingi ebiteetaagisa nnyo mu kuzimba ekkolero  
erizibu, era nga tebirii mu nnyama y'ente oba mu bbaatule.

Mu muzingo ogw'okubiri ogw'ekitabo kyange eky'Oluarmenia, kumpi nkiwaddeyo  
Empapula 300 okutuuka ku kwekenneenya ekizibu ky'ensibuko ya kookolo.  
Ku lw'ekigendererwa kino, nneekenneenyezza ekiwandiiko ekikulu ekyawandiikibwa  
omukugu mu by'obutoffaali omututumufu Omumerika E. V. Cowdry ekiyitibwa  
"Cancer Cells" (1955), nga kino kye kisinga okujjuvu mu kunoonyereza okw'enjawulo  
ku nsonga eno era nga mu kino mwe kukuŷŷaanyizibwa okunoonyereza kwonna  
okukulu, data, . endowooza n'ebifundikwa ebifulumiziddwa bannassaayansi  
bangi abamanyiddwa ennyo. Okusinzira ku biwandiiko by'okunoonyereza  
ebyafunibwa abakugu mu by'obutoffaali bennyini, nakasa bulungi nti obutoffaali bwa  
kookolo busibuka mu bbula ly'ebiriisa eby'ekika ekya waggulu n'obungi bw'ebintu  
ebyo ebya bulijjo ebizimba ebikubiriza okukula kw'obutoffaali okutaliimu kigendererwa.

**Omuze gw'emmere enfumbe gwe gusinga okuba ogw'akabi mu byonna  
Vices**

Mu butonde omusomi ayinza okwebuza lwaki tewali n'omu ku bannassaayansi ne bapulofeesa abamanyiddwa ennyo alaba mazima gano amangu era lwaki tewali atugamba nti omuze gw'okulya emmere enfumbe si gwa butonde era gwa bulabe. Ensonga eri nti abantu bonna banywa mmere era omuze gw'emme guzibye amaaso ga buli muntu. Tewali akimanyi nti okulya-okufumba kibi era nti ddala kye kibi ekisinga okuba eky'entiisa. Si kwegomba ekika ky'ekintu kimu kyokka, wabula omugatte gw'okwegomba kw'omuntu okw'amaanyi ennyo olw'enkumi n'enkumi z'ebintu (era ebintu ki "ebyewuunyisa," "ebyegombebwa" ku ekyo!). Ng'oggyeeko ekyo, abalya ebifumba abatalaba bulungi balaba obugagga n'obulungi mu bungi bw'okunyoomebwa emmere kw'ekolebwako, so nga bwe bungi obwo obw'okunyoomebwa obuleeta obulabe obw'enjawulo, okwolesebwa okwa nnamaddala okwo kwe kuyinza okulabibwa mu ndwadde ez'enjawulo ennene ezibunye mu nsi.

Omuntu afuuka omuze gw'ebintu ebyo ebirimu obutwa, gamba nga caayi, kaawa, cocoa, taaba, omwenge, opium, cocaine, morphine, n'ebirala Okwegomba okw'amaanyi eri ebintu ebyo kusikirizibwa obutwa obukwatagana obukung'aanyizibwa mu kiramu ky'omuntu. Emmere efumbiddwa efulumya obutwa obw'enjawulo ennyo nga, ekiseera bwe kigenda kiyitawo, buterekebwa mu bitundu by'ekiramu eby'enjawulo, gamba nga ku bisenge by'emisuwa n'emisuwa, wakati w'ennyondo, wakati mu butoffaali bw'amasavu n'awalala. Nga kwegomba kw'omuntu alina ebiragalalagala bwe kutava ku byetaago bya bulijjo eby'omubiri eby'omubiri gwe, n'okwagala kw'omuntu alya emmere enfumbe, okuwulira kwe ng'enjala, si kye kyetaagisa eky'a bulijjo ekiramu kye; wabula kwe kwetaaga kw'omuze gwe. Kwe kwolesebwa kw'ebisikiriza ebisikirizibwa obutwa obukung'aanyiziddwa mu kiramu ky'omuntu; kwe kwetaaga kw'endwadde ezisibye mu mubiri, omulanga gw'omulabe w'omuntu asinga obubi.

Obubi obwo obw'entiisa buyingizibwa mu mubiri gwa buli muntu nga bazadde be bennyini, okuva ddala ku kitanda. Eno y'ensonga lwaki akaseera omwana w'atandika okwetegereza n'atandika okwogera, omuze gw'emme gwamunyweza dda era okuva mu kaseera ako okutuuka ku nkomerero y'obulamu bwe ennyo emmere enfumbe agitwala ng'emme ye eya bulijjo n'okwegomba kwe okw'amaanyi



ku lwayo ng'obwetaavu bwe obw'omubiri; kino ky'akikyamu nti enjala eya nnamaddala.

## **Okwetaaga Emmere Enfumbe Si Njala**

Omuntu afumbiddwa bw'agezaako okulya emmere ey'obutonde yokka, gamba ng'entangawuuzi, empeke, ebibala n'enva endiirwa embisi, era nga takyayagala nnyo mmere ya kika kyonna embisi, ebyetaago by'obutonde ebiramu bye mu kiseera ekya bituukirira ddala era akkuta mu bujuvu. Naye wadde kiri kityo, ne bw'aba yandibadde yamala dda okumira emirundi egiwerako emmere gye yeetaaga buli lunaku, yeeyisa ng'atalina ky'alya era awulira ng'ayagala nnyo essowaani ey'ennyama erimu ebirungo ebingi, erimu ebirungo ebingi era ng'ayagala nnyo. Kino tekikyali njala. Kwe kunyiiga okuva ku butwa obubadde buterekeddwa mu mubiri nga kati bwetaaga obutwa obupya. Kye kukaaba kw'omusambwa ogugalamira awo nga gubunye era nga gwetaaga ebikozesebwa ebipya okukutula ekiramu ky'omuntu. Omulya ebibisi omugezi era ow'amaanyi awulira emiranga egyo mu bukambwe bwagwo bwonna olunaku n'olunaku, naye agibuusa amaaso n'omwoyo gwe gwonna era takola wadde akatono ak'okukkiriza.

## **Okulya Okufumba Kuwaliriza Ebitundu by'Omuntu Okukolerako Obusobozi bwabwe obwa bulijjo obw'emirundi esatu ku ena**

Ebitundu by'omubiri byonna eby'omuntu birina etterekero ly'amasoboza ag'obutonde. Ebiseera ebisinga, zikola ku kitundu kyakuna ku busobozi bwazo, nga zikuuma amaanyi gazo agasigaddewo okukozesebwa oluvannyuma mu mbeera ey'amangu ey'enjawulo oba mu bukadde. Bwe kityo, mu mbeera "eya bulijjo" omutindo gw'okukuba kw'omutima guba 70- . Emiggo 72 buli ddakiika (so ng'ate ey'omulya embisi eba 58-62 zokka), nga mu mbeera ez'enjawulo eyinza okulinyisibwa okutuuka ku kukuba okusukka mu 200 buli ddakiika. Nate, mu kiseera ky'okussa okwa bulijjo 500 cc z'empewo ziyita mu mawuggwe n'okufuluma, naye nga tuyita mu kaweeefube ow'enjawulo ow'okussa tusobola okufuuwa empewo eziwera 3700 cc

Omulya embisi akozesa ebitundu bye eby'okugaaya emmere ku kimu kyakuna obusobozi bwazo obuyinza okubaawo, nga ekivaamu ebitundu bye tebitikibwako oba okukoowa. Ate omufumbi-alya, oluvannyuma lw'okusitula appetite ye ng'ayita mu conditioned reflexes, okunyiiza

eby'akaloosa, aperitifs n'ebintu ebirala ebizimba ebitaliimu nsa, bijjuza olubuto lwe okutuuka ku ddaala nti ebitundu by'okugaaya emmere biwalirizibwa okuleeta mu bikolwa amaanyi gaabwe gonna agaterekeddwa era ne mu kiseera ekyo tebisobola kugumira bwetaavu obubiteekebwako. Ku muntu w'awalirizibwa okuzzaayo emmere ey'omuzizo ng'ayita mu mukutu gwe gumu nga bwe yagisindika wansi oba okugigoba mu byenda bye n'ebirongoosa. Ekyewuunyisa, ebikolwa eby'okuziyira ng'ebyo ebimala tebitwalibwa ng'ebyuunyisa eri omuntu afumba.

Olw'okutikka ennyo ebitundu by'okugaaya emmere ebitundu bingi nnyo ebiyambako biteekebwa okukola, nabyo, gamba ng'omutima, ekibumba n'ensigo. Omulimu ogw'okwongerako ebitundu bino bye bikola mu bbanga ttono guba n'ekikolwa eky'okubikooya n'okubiggya mu nkola nga tebunnatuuka. N'olwekyo, tekyewuunyisa nti ekivaamu obulamu bw'omuntu bukendeezebwa emirundi egiwerako. Mu kulya ebintu ebitaliimu mugaso, eby'obulabe era eby'obutwa omunywi w'emmere amatiza obwagazi bwe, asannyalaza ekikolwa ky'olubuto lwe, era yeetonda okwefuula nti mumativu, so ng'ate obutoffaali bwe, mu butuufu, buwowoggana olw'enjala olw'obutaba na biriisa bikulu. Olubuto lw'omuntu alya ebibisi bulijjo luwummula, wadde ng'okutwalira awamu teruliimu kintu kyonna, naye ddala omubiri gwe gujjudde era gumatira mu makulu amatuufu ag'ekigambo.

Omuntu afumba bw'asalawo okukyusa n'adda ku mmere embisi, mu kusooka tawulirangako nti mumativu, ne bw'alya atya. Ebiseera ebisinga mu kifo ky'okuwulira essanyu, abantu abanywa emmere bawulira nga tebamatidde n'embeera eyo. Mu ndowooza yaabwe, ensonga lwaki enjala yaabwe egenda mu maaso eri nti emmere gye balya ya mugaso mutono mu biriisa era terina mugaso ng'ebiriisa. Eno ndowooza nkyamu ya ntiisa. Okwawukana ku ekyo, emmere eyo erimu ebiriisa era erimu bbalansi mu bujjuvu. Obutoffaali bw'omuntu bumaze emyaka nga bubonaabona olw'obutabaawo. Obusobozi bw'ebitundu by'omuntu ebigaaya emmere bukwatagana mu bujjuvu n'obutonde bwabyo n'ensengeka y'ebibikola. Eno y'ensonga lwaki olubuto luyaniriza n'essanyu emmere eyo, ne luzigonza mangu ne luziyisa mu byenda awatali kulwa nnyo, ate obutoffaali mu kuddamu kwabwo, nga bugonvu era nga bunafuye nga bwe buli olw'enjala, bunyiga n'obwagazi ebintu ebyo eby'omuwendo era enfunda n'enfunda bwe byetaaga ebisingawo era ebisingawo ku byo.

Obutoffaali obulwadde buwona, obugonvu buwona, obutakola buddamu amaanyi. Ate obutoffaali bw'amasavu butandika okusaanuuka nga buyita mu njala, obutwa obukuŷyaanyiziddwa bubula mpolampola era amazzi agasukkiridde ne gava mu mubiri. Olwo obutoffaali obwa bulijjo, obukola ne budda mu kifo ky'obutoffaali obwo obugayaavu obwali bugejja olw'obugayaavu n'obutakola. Obuzito bw'omubiri okukendeera amangu kabonero akakakafu akalaga nti omuntu azzeemu obulamu n'amaanyi.

Ensonga eno erina okujjuza omutima gw'omusajja essanyu n'essanyu. Kubanga ebiriisa ebyo bisaasaana mangu mu mubiri gwe gwonna ne bimuwa obulamu, amaanyi, amaanyi n'amaanyi. Guno gwe mulundi ogusoose mu bulamu bwe wadde ng'ebitundu bye byonna n'endwadde ze bifuna ebiriisa ebingi ennyo, bisobola okukola mu buweerero era mu ngeri ennyangu. Ne bwe kiba nti ku lunaku olwo, amira emmere embisi esingako ku kiramu kye kye kyetaaga, oba ebyenda bye n'obutoffaali bwe bisobola okunyiga, olubuto lwe terujja kukigaana, era terujja kumuleetera kuwulira kuziyira, ekimuleetera okunyiga mugigobe n'obukambwe n'amaanyi. Emmere esukkiridde ku byetaago bye ebya bulijjo tejjja kusigala mu lubuto okuvunda; tezijja kufuulibwa butwa oba okuleeta obuzibu bwonna mu kugaaya emmere. Wabula, awatali kugaaya zijja kuyita omulundi gumu zikola olubuto mu byenda era oluvannyuma zijja kuva mu mubiri n'omusulo ku lunaku olwo lwennyini, nga tezireese bulabe bwonna ku kiramu. Bwe kityo, olubuto lwe lujja kuba lutangaavu bulijjo, ate ebyenda bye n'omusaayi gwe bijja kuba bitikkiddwa ebiriisa ebijjuvu.

Olwo mu kaseera ng'ako, agezeeko okulya obutundutundu obutonotono obw'emmere enfumbe. Olubuto lwe lujja kugaana n'obusungu ebintu ebyo ebyewuunyisa era ebitayagalwa. Wadde ng'omumwa gwe gufuna essanyu erisukkiridde, ebitundutundu ebyo bijja kugalamira mu lubuto lwe okumala ebbanga ddene, bijja kukola ng'ekiziyiza okuziba okwagala kwe era bijja kusannyalaza enkola ye eya bulijjo ey'emirimu gye egy'okugaaya emmere. Naye omufumbi-alya aba mumativu nnyo era musanyufu n'embeera eyo, kubanga amatiza obwagazi bwe, ajjude olubuto era kati "ajjudde." Omusajja ategeera omugaso gw'okulya ebibisi atya embeera eyo. Ategedde bulungi nti ebiriisa by'enva endirwa embisi bye biriisa omubiri, ate emirambo egy'abafu gye

okuva mu muliro mafuta gokka, era ensibuko y'obutwa n'endwadde ez'enjawulo.

## **Endya y'Omuntu Esaana Okubaamu Obutoffaali Obulamu era Si Milambo gya Butoffaali Obufu**

Emmere ekwatagana mu bujuvu ebaamu obutoffaali obulamu. Kati emibiri gy'enva, oluvannyuma lw'okuva mu nsi, gisigala nga miramu okumala ebbanga ddene. Ekikolo kya rose kigenda mu maaso n'okufuumuuka mu kibya, ate empeke ne zimera nga zisimbibwa nga wayise emyaka nga zikuŷyaanyiziddwa. Naye obutoffaali bw'ebisolo ebittibwa oba obw'amata agabbibwa mu mibiri gyabyo bufa omulundi gumu, olwo ne butandika okusasika ne bufuuka obutwa, so ng'ate okufumba kubufuula ekintu eky'entiisa ddala. Okutwala puloteyina z'ebisolo ng'esinga puloteyina z'enva endiirwa nsobi ya nnaku nnyo ey'okusalawo, obukakafu obweyoleka obw'okulaba okumpi kw'abakugu mu by'obulamu abasinza ennyama. Singa tukkiriza nti ekiramu ky'ensolo kikyusa obutoffaali bw'enva endiirwa ne kibufuula ebiriisa ebikwatagana mu bujuvu, olwo ennyama y'ebisolo ebyo ng'ebibe, emisege, embwa, embwa n'engo ezirya puloteyina "ezikwatagana mu bujuvu" bwe zityo erina okuba eya... omuwendo gw'ebiriisa ogusinga obunene; so ng'ate empisa z'obutwa ez'ennyama y'ensolo ng'ezo zeeyoleka nnyo ne kiba nti n'omuntu asinga okwewaayo ku nnyama tagumiikiriza kugirya.

Abo abakugu mu by'obulamu abakubirizibwa olw'okwegomba kwabwe okw'obuntu oku... noonya enkizo ez'enjawulo mu nnyama, mu kuzuula ebityibwa amino asidi ezitakyusiddwa tebatunuulidde kikulwa nti amino asidi ezo zikolebwa okuva mu muddo ogusinga okuliibwa ebisolo By tteeka ki erya ssaayansi lye lirina ekiramu ky'ente obusobozi okukola amino asidi okuva mu muddo n'omuddo ogusinga obubi, naye ekiramu ky'omusajja tekirina ngeri ya kuteekateeka bikozebwa bye bimu okuva mu mmere y'enva endiirwa ey'omutindo ogw'ebiriisa ogw'awaggulu?

Obukadde n'obukadde bw'Abayindi babeera nga tebalina amino acids eziweebwa ennyama?

## **Okulaba Obumpi Kye Kizibu Ekisinga Obunene mu Busawo Sayansi**

Ensobi esinga obunene ey'abakugu mu by'obulamu abalina omuze gw'okulya emmere enfumbe kwe kulaba kwabwe okumpi. Baziba amaaso gaabwe ku bulabe obwo obulabika ng'obutono era tebalaba biyinza kuddirira mangu oba oluvannyuma olw'ebintu ebirabika ng'ebitali bikulu. Ka tulage ekigambo kyaffe nga tukozesa ebyokulabirako ebitonotono. Emmere efumbiddwa naddala ey'ennyama ejjudde obutwa. Kati, tewali muntu yenna afaayo ku butwa obutawona obugenda mu maaso mu ngeri etategeerekeka buli kiseera era ne bwe kiba nti olw'obutwa obwo ekibumba, omutima oba ensigo byonoonese mu budde, embeera eno eteekebwa ku nsonga ezitamanyiddwa. Obutwa bwe buba bukyali bwa maanyi era nga buwerekerwako ekiddukano n'okusiiyibwa, butwalibwa ng'obuzibu bw'omu lubuto. Nga bawa obutwa bategeera embeera eyo yokka ekosa ekiramu kyonna era etiisa oyo ayisiddwa okufa amangu ddala. Nga obulamu bungi obutaliiko musango obusaddaakibwa mu ngeri eno!

Abasajja tebalaba bucaafu buyita mu misuwa gyabwe n'emisuwa nga buyita mu mmere buli lunaku, era bwe butuula layeri ku layeri ku bisenge by'emisuwa, bufunza emikutu gyabwe era amangu ago ne buyimiriza okutambula kw'omusaayi olunaku lumu, mumpi -abantu abalaba ekintu kino bakitwala nga "ekitali kisuubirwa."

Abasajja tebalaba puleesa ya ntiisa ekolebwa amazzi amangi agafubutuka nga gagenda ku ddaamu ennene ennyo erimu obukadde bwa ttani. Naye ddaamu eyo, ng'ewuubaala okumala ebbanga eddene olw'okukosebwa kw'amazzi ago, bw'egwa ku nkomerero, ekivaako okumenyeka kwayo okusembayo kigambibwa nti ejjinja eryagisuulibwa mu butanwa omwana omuto. Twalaba dda endowooza entuufu omuntu alya embisi gy'alina ku bivaako kookolo. Ku kino, "ebirungo ebireeta kkansa" 400 ebyatuyanjudwa bannassaayansi abanoonyereza, abatamiivu ku mmere enfumbe, nga mu bino mulimu ebintu ng'okunyiiga mu byuma n'okwokya sigala, tebirina mugaso munene okusinga ejjinja omwana ly'asuula.

Buli kitundu ky'omubiri kirina obukadde n'obukadde bw'obutoffaali olw'emirimu egy'awamu omulimu gw'ekitundu ekyo mwe gukolebwa. Emmere ewalirizibwa okulinyanya ku butoffaali obwo bwe ebulwa ebintu ebimu ebikulu, obutoffaali butandika okuggwaamu amaanyi ne bugwa mu butakozesebwa. Amasoboza kati gajja mu nnimiro, naye nazo, mu bbanga ttono ziggwaawo. Kasita ekitundu ekyo kigenda mu maaso n'emirimu gyakyo mu ngeri emu oba endala, abantu abalaba ebitono tebalaba kitangaala kimyufu; naye ku nkomerero bwe kisigadde mabega mu mirimu gyakyo, bagamba nti ekitundu ng'ekyo kirwadde era kiddukira mu ddagala. Naye, kisoboka okuba nti empeke entono oba ddozi y'obutwa eyinza okudda mu kifo ky'ebiriisa ebiri mu mmere ebadde eyokeddwa mu muliro okumala emyaka mingi n'edda mu butoffaali bw'abalema obusobozi bwabwe obwali bufiiriddwa okukola emirimu egy'enjawulo?

Oluvannyuma lw'okugalamira mu mwala gw'emmere okumala ennaku, ennyama, amagi, butto ne kkeeki ebingi bivunda ne bivaako okuzimba ebyenda, ng'akabonero akasinga okulabika kwe kudduka. Naye omwana bw'alaga ddala obubonero bw'ekiddukano, omusango gwonna guteekebwa ku malusu g'ebibala matono agalabibwa mu musulo. Tewali abuuza ngeri amalusu g'ebibala gye gayinza okuleeta okuzimba kwonna mu byenda by'omwana ng'ate, nga tebifunye kuvunda oba kuvunda kwonna, galeka omubiri nga tegukusiddwa mu ssaawa ntono okuva lwe biyingidde. Ekikangabwa kyonna kiva ku kuba nti abantu batwala amagi, ennyama, butto n'omubisi gw'enjuki ng'emmere eya bulijjo era enkulu, naye ebibala ng'ekintu eky'okubiri, ekiyinda okuliibwa oba obutaliibwa. Oluusi, kituuka n'okutwalibwa ng'ekyetaagisa okugaana abaana okulya ebibala "baleme kuggya lubuto lwabwe mu mbeera."

## **Obuzito Bw'Omulya Enfumbe Tebuyinza Kutwalibwa Ng'Omusingi gw'Obulamu Obulungi.**

### **Omugejjo Bulwadde Obusinga Obulabe**

Kasita ekiramu ky'omuntu kikyasa obola okuziyiza ekintu ekitali kya butonde endya n'okugenda mu maaso n'okulwanagana kwayo, okwemulugunya okw'enjawulo kwe kulabika, gamba ng'okubulwa emmere, obutagaaya mmere, obulwadde bw'olubuto n'obuzibu obulala mu lubuto, obulwadde bw'olubuto, n'ebirala. Bino byonna bye bifaananyi eby'okungulu eby'okulwana kw'ekiramu okukozesa buli ngeri ku kyo

okusuula okusobola okumalawo obulabe obuva mu mmere etali ya butonde n'okugoba mu mubiri ebintu eby'obutwa ebivaamu. Omulwadde atandika okugejja olwo ne bagezaako okumunyweza nga bamuwa emmere "erimu ebiriisa". Olunaku ekiramu lwe kisembayo okuwangulwa n'okulwana kwakyo ne kukoma, omuntu oba asibula ensi eno oba, okwawukana ku ekyo, appetite ye yeeyongerera era n'atandika okulya mu ngeri etakkuta, okugaaya obulungi, okugejja, "okuddamu okufuna obulamu bwe." n'amaanyi." Mu ngeri endala, ku lunaku olwo ekiramu ky'omuntu, nga kisuula okulwana kwakyo, "kyemanyiira" emmere etali ya butonde era omusingi ne guteekebwawo ogw'emu ku ndwadde z'omuntu ezisinga okuba ez'obulabe —obuzito obutali bwa butonde.

Olw'okukkakkana olw'okunyigirizibwa kw'emmere etali ya butonde, omubiri guwalirizibwa okwesembeza n'okukkiriza mu biramu okukuyyaanyizibwa kw'ebintu eby'obulabe eby'enjawulo ebikolebwa emmere ng'eyo. Olwo ebitereke bikolebwa amasavu, asidi wa uric n'ebivaamu, cholesterin, omunonyo ogwa bulijjo, amazzi agasukkiridde, enkwaso, ebitonde bya scirrhus, ebizimba, obutoffaali obutakola n'obuwuka, obutoffaali obunene obulina nuclei nnyingi (polykaryocytes), obutoffaali obulina nuclei obunene ennyo (megakaryocytes), n'ebirala. Oluusi obutoffaali buno butuuka ku bunene bw'obutoffaali obwa bulijjo emirundi ebikumi ebiwerako, naye tebulina busobozi kukola mulimu gwonna gwa mugaso.

Ebisolo ebyo byonna bikuyyaanyizibwa mu mubiri okutonda mu musajja okwefuula obulamu n'amaanyi, ate nga mu butuufu abonaabona n'okukendeera mpolampola. Ebinywa bye biba bigonvu era binafuwa, omuwendo gw'obutoffaali bwe obw'enjawulo era obukola gukendeera, era n'ebitundu bye eby'omubiri bibula. Abasajja abo "abanywevu," "abagumu" abalina ebisambi ebibumbulukuka, emikono eminene egy'amasavu, emikono egy'ebikuta n'amasavu agawaniridde waggulu, ensi yaffe b'ejjudde, mu butuufu, magumba agabikkiddwa olususu. Buli omu ku bo atikka ebinywa bye ebinafu era ebigonvu n'endiga ensavu, gy'aliisa bwereere era buli wamu gy'atambuza naye. Naye, ekyewuunyisa okugamba nti abantu ng'abo buli kiseera beewaanira ku bulamu bwabwe, amaanyi gaabwe n'amaanyi gaabwe. Benyumiriza nnyo mu bugumu bwabwe ne kiba nti, buli lwe bakijuliza mu mbooji, bakwata ku mbaawo oba, mu Buvanjuba, bakaaba; baleme okufiirwa empeke y'obuzito bwabwe obw'omuwendo. Omuntu ayinza okujjuza emizingo kkumi n'ebiri n'ebiyokulabirako eby'okulaba okumpi okw'ennaku ng'okwo.

## **Tewali Ddagala Liyinja Kudde Mu Bifo Ebisookerwako Ebisaanawo Ku Muliro**

Eddagala lyonna erikozesebwa okutwalira awamu lirina obubonero. Mu ngeri endala, zikola ng'eddagala eriweeza ku bulwadde okuwa omulwadde obuweerero obw'akaseera obuseera oba okukweka obubonero bw'obulwadde. Mu ngeri yonna teziyinja kutwala kifo kya biriisa ebibisi ebisaanawo mu biyungu n'ebibbo by'okufumba. Bannasayansi bangi abakulu bagaana nnyo okukozesa ebiragalalagala. Mu Bungereza, oluvannyuma lw'okunoonyereza okw'amaanyi okwamala emyaka ena n'ekitundu ku kitundu ekinene eky'abantu b'e Bungereza abagagga ennyo, abakugu mu by'obulamu mu Peckham baatuuka ku kigambo nti abantu mwenda ku buli kikumi bokka be banyumirwa obulamu obulungi; abantu 91 ku buli 100 abasigaddewo baali balwadde, wadde ng'abasinga obungi ku bo baali tebamanyi bulwadde bwabwe. Oluvannyuma lw'yobujjanjabi obw'yobujjanjabi okusalawo kwabwe kwali nti kumpi awatali kususola obuzibu bwonna obulondebwa okujjanjabibwa bwaddamu obujjanjabi, naye nti oluvannyuma okwonooneka okumanyiddwa kwalabibwa mu bulamu bw'yabalwadde okutwalira awamu. Kino kitegeeza nti eddagala likweka bubonero bwa bulwadde, ate obulabe bwe likola ne bwongerwa ku kiramumu ekyanafuwa edda okwongerwa embeera yaakyo embi. N'olwekyo, oyo yenna ayagala obutalwala oba, bw'aba yalwala dda, okuddamu obulamu bwe tasaanidde kussa ssuubi lye ku biragalalagala; wabula alina okwewala okumira emmere n'ebiragalalagala ebitali bya butonde, era alina okubeera ng'agoberera amateeka g'obutonde ng'alya ebibisi!

Eno y'engeri entuufu, etali ya bulabe era ya ssaayansi, so ng'ate obujjanjabi bw'eddagala, okujuliza Bircher-Benner, "bulimba n'obukuusa" bwokka. Mu ndowooza yange, kiyinja okutuukira ddala okuyitibwa okwefuula n'okwelimba. Nietzsche ebiragalalagala abiyise "enviiri z'ekibookisi." Abasawo basobola bulungi okwematiza amazima g'ebigambo byange nga bagabanyaamu abalwadde baabwe mu ddwaaliro mu bibinja bibiri ebyenkanankana, ne bajjanjaba ekimu ku bibinja nga bakozesa eddagala n'emme enfumbe, ekirala nga bakozesa emmere embisi yokka, n'oluvannyuma ne bageraageranya ebivuddemu ebibiri buli omu ne munne. Kino kye kigezo ekikulu era ekisalawo, bwe kitaba ekyo buli nsonga ewakanya okulya embisi ejja kusigala nga terina mugaso oba muwendo mutono. Ka tulage ebigambo byaffe nga tukozesa ebyokulabirako ebitonotono okuva mu bujjanjabu bw'eddagala obul



Obulumi kabonero akalaga nti omubiri guli mu kabi, okukaaba kw'ekiramu kyaffe okusaba obuyambi. Naye mu kifo ky'okumalawo akabi kano, tutta obusimu obutuusa okuwulira akabi kano ku bwongo bwaffe ne tusirisa eddoboosi lyabwe nga tukozesa ddoozi y'obutwa. Mu kiseera kino, obulwadde buno bukwata ekkubo lyabwo eriteewalika, nga kati bweyongerera okusajjuka olw'obulabe obuwa mu ddagala lino. Okuwa ekyokulabirako ekirala: emisuwa gyaffe bwe gikula nga gifunda nga gijjudde obucaafu, omutima gulina okukozesa amaanyi amangi okutambuza omusaayi mu mubiri era ekivaamu puleesa n'elinnya. Naye mu kifo ky'okuyonja emisuwa gyaffe okuva mu bucaafu obwo, tukozesa butwa bukozesa okusitula obusimu obwo obusobola okugolola n'okugaziya emikutu gyabwo. Kasita obulungi bw'obutwa buwangaala, omusaayi gukulukuta mu misuwa mu ddembe era puleesa n'egwa okumala akaseera. Kyokka amangu ddala ng'ekikolwa kyayo kiyiseewo, emisuwa gidde mu mbeera gye gyali nga gyeyongerera okunafuwa olw'ekikolwa ky'eddagala erikozesebwa.

Tewali ddagala teririna bulabe bwonna oluvannyuma lw'ekiramu. Naye gye buvuddeko awo ebitabo ebitonotono ebifulumiziddwa ebikwata ku nsonga eno, ekimu ku byo, "Reactions with Drug Therapy" (1955), ekyawandiikibwa Dr. Harry L. Alexander, Emeritus Professor of Clinical Medicine, Washington University Medical School, etuwa amawulire mangi nnyo ag'omugaso. Kya lwatu, okutwalira awamu eddagala livunaanibwa ebizibu n'engeri gye bikolamu ebyo byokka ebitta amangu omuntu oyo oba okukola endabika yaabyo mu ngeri y'endwadde ez'amaanyi. Ne mu kiseera ekyo ekimu kyokka ku buli lukumi ku bizibu ebyo kye kiwandiikibwa mu butuufu; ebisigadde bisigala mu kwerabira emirembe gyonna.

Kizuliddwa nti buli kimu ku bintu 350,000 ezikozesebwa mu kutegeka eddagala kisobola okuleeta ebizibu. Naye mu byo ebisinga okuba eby'obulabe mulimu penicillin, aureomycin, streptomycin, mercury compounds, sulphonamide group of drugs, digitalis, eddagala erigema, serums, vitamiini ezikolebwa (thiamine, niacin, n'ebirala), atophan, cortisone, ekirungo ekiva mu kibumba, insulin, adrenaline n'ebirala bingi eddagala eddala erikozesebwa bulijjo.

Kikulu okulowooza ennyo ku kibuuza kino.

Vitamiini ezikoledwa mu butonde n'ebirungo ebiva mu butonde, abantu bye baagala okukyusa ebiriisa n'ebintu byabwe ebyokebwa mu ffumbiro, bitta omuntu ku sipiidi y'omulabe, emirundi mingi nnyo mu ddakiika ttaano oluvannyuma lw'okuyingira mu mubiri. Mu 1951, obukadde 324, ate mu 1952, gram obukadde 350 eza penicillin yokka zaafukibwa mu musaayi gw'omuntu okusobola okudda mu kifo ky'eddagala ery'obutonde eritta obuwuka eryayokebwa mu ffumbiro.

Oluvannyuma lw'okuyingizibwa mu mubiri gw'omuntu, eddagala litta enkumi n'enkumi z'abantu, oluusi mu ddakiika ttaano oba kkumi, nga liyita mu ddagala ly'okusannyalala, ate enkumi n'enkumi z'abalala bakwatibwa endwadde nnyingi, nga ku zino tuyinza okwogera ku nettle-rash, dermatitis, prickly ebbugumu, eczema, purpura, asima mu nnyindo, polyarteritis, cirrhosis y'ekibumba, jaundice, nephritis, nephrosis, aplastic anaemia, obulwadde bwa serum n'okuzimba.

Abantu baagala okuziba amaaso ku buvunaanyizibwa bw'eddagala eryo mu kuleeta okufa n'endwadde zino, n'okussa omusango ku super sensitiveness y'omubiri. Naye ku kiki ekivaako super sensitiveness eno, bayita ku kibuuza mu kasirise.

Abaana bange abaavu baali bakwatibwa endwadde ng'ezo n'endwadde z'olususu emirundi egiwerako mu mwaka. Bulijjo twagezaako okunoonya ensobi mu mmere gye baalidde, ate ng'abasawo abaawa ebibumbe by'eddagala teboogerangako kigambo kyonna ku kabi akali mu ddagala lye baawandiika. Okufaanako n'obukadde n'obukadde bw'abantu abalala, twakkiriza nti eddagala lyali lya kuwonya bantu bokka, so si kubalwaza. Lumu abaana bange bombi baagalamizibwa n'obulwadde bwa jaundice ku lunaku lumu. Twewuunya nnyo, kubanga twali tukimanyi nti obulwadde bwa jaundice si bulwadde busiigibwa okubakwata bombi nga bali wamu. Leero, tewali kye nsobola kukola kukendeeza ku kulumwa omuntu ow'omunda wabula okulabula abazadde abalala ku kabi ng'ako.

Ensangi zino kya nnaku okwetegereza engeri eddagala erisinga okuba ery'obulabe gye lyettanirwamu nga liyambibwako ennyimba eziwooma n'ebifaananyi ebisikiriza ng'ebintu eby'omugaso ebiyinzira okutwalibwa buli lunaku. Mu nsi ezimu, ddala, .

eddagala n'eddagala bifuuliddwa ebizibu ebinene eby'obusuubuzi n'okukola amagoba.

Okulya eddagala embisi omulundi gumu kija kukomya okukozesa eddagala erya buli ngeri, kubanga singa tewabaawo ndwadde mu butonde tewajja kwetaaga ddagala. Endwadde ziva mu kuvunda kw'emmere; n'olwekyo, zisobola okuwangulwa nga tutereeza emmere yaffe. Okugezaako kwaffe kwonna okuwangula endwadde nga tukozesa ebragalalagala, kugeza kwa bulabe nnyo, okutaliimu makulu era nga kugenda kulemererwa. Edda ebivaamu eby'ennaku bitutunuulira mu maaso.

Ebika by'endwadde ebipya buli kiseera bikola endabika yaabyo; ekitono ennyo endwadde ziwa ekifo obuzibu obw'amaanyi ennyo. N'ekyavaamu abasajja buli kiseera bateekateeka ebika bya serums ebipya n'okugema, bazuula eddagala eritta obuwuka ery'amaanyi era ery'amaanyi era mpolampola ne beenyigira mu maze y'ensobi, ebizibu n'obutyabaga.

Enkyukakyuka etabangawo era ey'omusingi erina okukolebwa mu kisaawe kya ssaayansi w'obusawo. Abasawo bonna abeesimbu era ab'omwoyo gw'olukale balina okusituka omulundi gumu ne bakola emitendera egy'amaanyi okutangira okusaanawo kw'ebintu ebisookerwako ebikulu ebigendereddawo ekkolero ly'omuntu.

Mu ndowooza y'abantu abatalaba bulungi, okulya ebibisi kiringa... okudda mu bulamu obw'edda obw'omuntu eyaliwo nga ebyafaayo tebinnaabawo. Mu butuufu, tewali kuswaza mpisa okusinga emirimu gy'okufumba n'okulongoosa. Omulya ebibisi amala kuva ku nnaku ezireetebwa endwadde eziyitibwa ez'empuku era n'agaana okufuula enkulaakulana ey'ekikugu ewereddwa empuku okuba engeri y'okusaanyaawo obulongoofu bw'ebintu ebisookerwako eby'omuntu. Bwe kitaba ekyo, teyerekerwa bulungi bwa kwogera ku ssimu, okutambula mu mpewo oba okukuuma ebibala bye nga bibisi mu firiigi ye.

Okumala ebyasa bingi abasajja babadde bazibe nnyo era nga tebamanyi ne kiba nti buliijo okulya emmere enfumbe bakitwala ng'okulongoosebwa okw'obutonde. Era kati, bwe basooka okuwulira ku kulya embisi, bakitwala ng'ekintu ekyewuunyisa era ekyewuunyisa, so nga mu butuufu kwe kuvunda kwennyini kw'emmere ey'obutonde nga bayita mu kufumba kwe kusinga

ebitali bya butonde, ebyewuunyisa era ebyewuunyisa, era ebirina okuwandiikibwa mu byafaayo ng'obusirusiru obusinga obunene obukolebwa Abantu.

## **Okufumba-okulya n'okujjanjaba eddagala bye bikulembedde... Olulyo lw'Omuntu Okuzikirizibwa**

Ebika by'ebisolo ebinene bingi edda byabeeranga ku nsi eno era oluvannyuma ne bisaanawo ddala. Ensangi zino, n'emikono gye yennyini omuntu gy'akola embeera embi ng'olunaku lumu zigenda kumusaanyawo ku nsi eno. Okufaanako n'enkola y'okuvunda kw'emmere, waliwo okweyongera mu bika n'emirundi gy'endwadde ez'enjawulo. Nga emirembe emirala mingi teginnayitawo, abantu bajja kufa endwadde z'emisuwa oba kookolo nga tebannatuuka ku myaka gya buvubuka era bafune omukisa okukulaakulanya obusobozi bwabwe obw'okuzaala. Okusenziira ku sipiidi eyeeraliikiriza endwadde ezo gye zeeyongedde mu myaka egiyise, kyangu okulaba nti, singa abasajja bakyanywerera mu busirusiru bwabwe, olunaku olwo olw'enkomerero luyinza obutaba wala.

Munnasayansi alaga emigasoo gy'okulya ebifumbiddwa n'okujjanjaba ebiragalalagala alinga omusuubuzi, ng'ali ku bunkenke bw'okugwa, musanyufu ng'abala ssente ze, ate ng'azibye amaaso ge ku bukadde n'obukadde bw'okufiirwa okumutunuulira mu maaso. Ekiva mu buli bizinensi ekisembayo kirina okusalirwa omusango okusenziira ku balansi yaayo esembayo. Ka tulabe emigasoo n'ebirungi omuntu ow'empuku by'asobodde okwefunira olw'ebintu by'azudde mu by'okufumba n'eddagala, bw'ogeraageranya n'ebyo ebinyumirwa ebisolo eby'enjawulo ebingi ennyo. Omuntu alina endwadde ez'enjawulo okusinga ekitonde ekirala kyonna.

Oluvannyuma lw'okuzuula vitamiini, abantu bandibadde n'amagezi okutegeera omulundi gumu nti ng'ayita mu kufumba asaanyawo mu mmere ey'obutonde ebirungo ebyo byennyini obutabaawo byanguyiza enkomerero ye. Yandibadde akomya kasasiro oyo omulundi gumu era yandibadde akuuma obutafaali obuziyiza endwadde z'emmere ey'obutonde obutavunda. Naye okusikiriza kw'emmere enfumbe kunene nnyo ne kiba nti kiremesa okugezaako kwonna okw'engeri eyo okw'ennongoosereza. Omuze guwangula ssaayansi ne gumutwala

mu bigere byayo. Mu kiseera kino, nga bakyanyweredde ku mmere enfumbe, abasajja bagezaako okuyingira mu byama by'emmere, okutegeera ebirungo ebyo ebisaanawo mu kufumba n'okulongoosa, n'oluvannyuma ne babikyusa ebintu ebikoleddwa mu butonde. Si busirusiru okwokya n'okusaanyaawo ebintu ebyo ebikulu n'emikono gy'omuntu yennyini, okulwala, okuyimirira ku mabbali g'entaana n'oluvannyuma n'akola okugezaako okutaliimu ssuubi okwetaasa mu ngeri ey'obulimba? Tulina okukijjukira nti ebirungo ebyo tebikoma ku vitamiini 40 ne 50 ezimanyiddwa abakugu mu by'obulamu.

Ziri nnyingi nnyo ne kiba nti tekijja kusoboka kukola kifaananyi kituufu eky'ebintu byabwe eby'omutindo n'omuwendo okumala enkumi n'enkumi z'emyaka egijja. Ka tugambe okumala akaseera nti olunaku lumu bannassaayansi bayinza okutuuka ku buwanguzi mu kutegeera ebika byabwe byonna. Olwo, okusobola okukyusa mu ngeri ey'ekikugu ebirungo ebisuulibwa ebweru w'eŷyaano yokka, enkumi n'enkumi z'eddagala n'enteekateeka bijja kwetaagisa eri buli muntu ssekinnoomu, nga tetugambye ku nsaasaanya ewera ebizingirwamu.

Okunoonyereza okukoleddwa ku bika by'ebibala, enva endiirwa n'empeke ez'enjawulo, abakugu mu by'obulamu abatamiivu emmere bennyini bakakasa nti emmere ey'obutonde erina eky'obugagga eky'okuwonya kumpi buli kika kya bulwadde. Naye abantu tebaagala kukkiriza nti ekiramu ky'omuntu kijja kusigala nga tekirina ndwadde ezo singa kinaaliisibwa emmere ey'obutonde yokka okuva mu buto okudda waggulu. Okuva ku ntandikwa ekirowoozo kyennyini eky'okwewala emmere enfumbe kibamalako obusobozi bw'okulowooza obulungi, olwo ssaayansi n'awaayo ekifo kyayo eri omuze.

## **Emmere ey'Obutonde Telina Kukozezebwa Basawo Ng'Engeri Y'okujjanjaba Ez'ekiseera. Zirina Okulangirirwa Ng'Emmere Yokka Esaanira Omuntu**

Abasawo bangi abakulaakulana bavumirira obujjanjabi bw'eddagala. Abamu ku bo bennyamivu nnyo olw'ebivaamu ebitali birungi ebifunibwa mu bujjanjabi bw'eddagala ne balekawo enkola y'obusawo ne beewaayo okunoonyereza ku bizibu ebikulu ebiri mu kuziyiza endwadde. Mu bo mulimu omusawo omututumufu ow'e Switzerland Bircher-Benner, okuva mu kusoma kwe okw'Olugirimaani kwe nnayanjula enkyusa ennyimpi eziwerako mu kitabo kyange eky'Oluarmenia. Ku ntandikwa y'omulimu gwe ogw'obusawo, Bircher Benner yafuuk

olw'okuggwaamu essuubi olw'enkola z'obujjanjabi eziriwo kati nti bwe yatuuka n'okumanyiira ebiriisa ebiri mu mmere ey'obutonde, yatandika okuwonya abalwadde be ng'ayambibwako endya ey'obutonde, nga talina ddagala lyonna. Mu bbanga ttono nnyo omuwendo omunene ogw'abalwadde, abaali bajjanjabiddwa abasawo ab'enjawulo mu nsi yonna nga tebafunye buwanguzi nga tewali kivaamu, baagenda mu ddwaaliro lye ery'okujjanjaba abantu e Zurich era mu bbanga ttono nnyo ne bafuna obujjanjabi obujjuvu nga bakozesa enkola ya raw veganism.

Naye Bircher-Benner yatwala emmere embisi nga "engeri y'obujjanjabi," so si ng'emmere yokka esaanira ebitonde byonna. Nga abasajja bwe bavunaanizibwa okweriisa ku mmere etali ya butonde okuva mu buto bwabwe n'oluvannyuma, nga balwadde, okuwona "endya ey'obujjanjabi" mu myaka gyabwe egy'obukulu. Naye enjawukana eno erabika nga yalina ensonga zaayo ezikakafu. Okusookera ddala, tewali muntu yenna mu nsi, wadde omukugu asinga mu by'endya embisi, Bircher-Benner, akimanyi nti okulya enfumbe muze era nti okwagala abantu kwe bawulira ku mmere enfumbe si njala wadde obwetaavu bw'ebiramu obutoffaali obuyitibwa cells.

Olwo, ng'omusawo, Bircher-Benner yali atendekeddwa okuwonya endwadde ezaaliwo. Tewali yandimusasudde ssente zonna, oba n'okumutwala ng'ekikulu, singa yali awagira mu lujjudde enkola y'endya eyandikuume abantu nga tebalina ndwadde zonna.

Mu kiseera kino waliwo endowooza bbiri ezikontana ku ndya. Omu ku bo alwanirira okulya embisi, omulala ayagala nnyo emmere enfumbe; omu ku bo awagira okulya enva endiirwa, omulala ayagala nnyo emmere y'ebisolo. Kati ssaayansi si byabufuzi. Omusajja alina endowooza enkyamu talina ddembe kuteeka ndowooza ze enkyamu era ez'obulabe ku baana abatalina musango. Kye kyetaagisa ekikulu eky'omulembe gwaffe nti endowooza ezo ebiri zeekenneenyeezebwa mu nnyiriri za ssaayansi n'obuwangwa ez'ensi yonna, olwo eyo enkyamu esobole okuvumirira, ate eyo entuufu esobole okulangirirwa eri abantu bonna n'etekebwa mu nkola eya bulijjo.

Ku kusooka okulaba, abantu abo ab'endowooza ennyangu abatayagala kuyingira mu buziba bw'ekizibu balowooza nti endowooza y'okulya embisi si kintu ekiyinda okutuukirira amangu era nti abasajja tebajja kuba beetegefu nnyo kusuula emirandira gyabwe emiwanvu emize. Naye lino lye ddobozi lya...

omuze, so si gwa ssaayansi. Kyokka ssaayansi alina okwawulwa ku mize. Tulina okusooka okukkiriza nti emmere embisi bye bigimusa ebituufu era ebijjuvu ebisaanira ekiramu ky'omuntu, oluvannyuma abo abaagala okuvunda ebigimusa byabwe n'abaana baabwe bakikole okutuuka ku mutima gwabwe.

Mu kifo ekisooka tulina okukozesa obumanyirivu bwe tufuna okuva mu kulya embisi okutereeza omulundi gumu endowooza ez'obulimba ezibunye mu ssaayansi w'endya, okusenziira ku ekyo emmere esinga obukulu etwalibwa ng'ey'obulabe, ate ng'eyo ey'obulabe ddala zisemba nga obulamu obulungi. Kiteekwa okukimanya obulungi nti, awatali kujjako kwonna, emisango egyo gyonna ng'emme embisi egaaniddwa eri abanafu, abalwadde, abatawaanyizibwa obuzibu mu lubuto n'endwadde endala, yennyini y'emme eyo egaaniddwa eyandiwoyeeza, okuyimirizaawo n'okunyweza abalwadde .

Mu mbeera ng'ezo tekikyali kibuuza kya kuggyawo muze mubi. Okwawukanako n'ekyo, omulwadde kati asaba ebibala, naye ffe tubigaana; awulira ng'alwadde emmere enfumbe, naye tumusikiriza abeere n'akatono akalala; tunyaga ebibala mu ngalo z'omwana ne tumukaka emmere efumbiddwa okukka mu mumiro. Mu ngeri endala, twanguyiza enkomerero zaabwe nga tubawaliriza okulya emmere eyo yennyini ebadde ebaviiriddeko obulwadde n'obutasobola. Okutereeza obutategeeragana obw'ekika kino kwokka kijja kukendeeza ku muwendo gw'abantu abafa mu budde ebitundu.

Okusobola okwematiza amazima g'ebigambo bino awo si ngeri ndala wabula okuteeka mu nkola okulya embisi okumala emyezi mitono, era okugezesa kuno kulina okugezesebwa buli muntu alina amagezi. Mu ngeri eno enkomerero esembayo ejja kuteekebwa ku ndowooza enkyamu era ezikontana eziriwo ku ndya.

Mu kitangaala ky'okulya embisi emisingi emikulu egy'endya tegikyali okusigala nga basibiddwa mu yunivasite n'ebitongole ebinoonyereza; wabula zifuuka ensonga ezisinga obukulu eri abantu bonna. Ku bantu aba bulijjo, amannya ga ssaayansi ag'enkumi n'enkumi z'emme, enkola yaayo enzibu n'ennyonyola empanvu ezikooya ku biriisa byayo n'emigasoo egiteeberezebwa okuba nga girimu bisobola okufunzibwa mu bisatu

ebigambo byokka: RAW VEGAN FOOD, oba ekigimusa ekijjuvu eky'omubiri gw'omuntu.

Bwe kityo, okulya embisi kufuuka ekigendererwa ng'oggyeeko ssaayansi w'obusawo, ekigendererwa ekinnyonyolwa si mu nkola za ssaayansi, wabula n'ensonga, obukakafu bwakyo bwe mateeka g'obutonde agatagaanibwa n'ebivaamu ebikulu ebifunibwa okuva mu bumanyirivu obusookerwako.

## **Tetulina Kutabula Bugolokofu Bya Human Raw Ebikozesebwa**

Omubiri gw'omuntu kkolero nzibu. Kiyinza okuba nga kikyali kisinga kutunuulirwa ng'ensi ennene ennyo ey'amakolero n'enkola mu ngeri nti buli kasenge akatwaliddwa nga kaawuddwamu ku bwakyo kkolero lizibu nga mu ngeri yaalwo lirimu amakolero amalala mangi. N'okutuusa kati, bannassaayansi abanoonyereza basobodde okuzuula ebitundu ebiwera enkumi kkumi mu buli katoffaali. Buli nseke oba ekitundu ky'omubiri kikolebwa obukadde n'obukadde bw'obutoffaali obw'engeri eyo, era okuva mu kugatta endwadde ezo, ebitundu by'omubiri, enkola, amagumba n'olususu, omubiri gw'omuntu mwe gukolebwa.

Okusobola okukola emirimu gyazo obulungi, amakolero n'enkola zino ezizibu ennyo zirina okuweebwa ebigimusa ebirimu ebintu eby'enjawulo enkumi n'enkumi, nga buli kimu kirina omulimu gwakyo ogw'enjawulo okukola mu nteekateeka y'ekiramu ky'omuntu okutwalira awamu. Ebintu ebyo byonna bikolebwa nga biyambibwako omusana era bikuŷyaanyizibwa mu bimera. Okugeza, ensigo, ekikoola oba empeke ya kasooli mu bwakyo erimu ebiriisa ebyo byonna ebyetaagisa mu kiramumu ky'ensolo. Kati, newankubadde ebitonde ebyo byawukana mu bimera eby'enjawulo ku bikwata ku butonde bwabyo n'ensengeka yaabyo, kino si kikulu nnyo, kubanga oluvannyuma lw'okuyingizibwa mu kiramumu bimenyekamenyeka ne biddamu okusengekebwa, mu nkola eyo ekintu ekimu ne kikyusibwa ne kifuuka ekintu ekirala. Bwe kityo, ekiramu kisobola okukyusa obungi bw'ebirungo eby'enjawulo okusinzira ku byetaago byakyo, naye mu butabeerawo kintu kya kemiko ekimu tekisobola kuleeta kirungo ekyo ekibula mu kubeera munda mu kiramumu oba okukikysaamu ekirungo ekirala.



Okugeza, tekisoboka kuzuula mu laboratory ebirungo byonna ebinene ebya calcium, vitamini oba puloteyina mu clover, naye ate okuva mu clover ne mu muddo ogukyali ogwa bulijjo ebisolo mwe biggya vitamini zaabyo zonna n'eminyo gy'eby'obutonde, ne bizimba amagumba gaabyo amanene , ennyama n'amasavu. Mu ngeri endala, mu kifo ky'amata, butto, kkeeki, obwongo, ekibumba n'ennyama abantu abalaba ebitono bye bateesa ng'ensibuko ya calcium, phosphorus, vitamins ne proteins "fully-balanced", clover yokka eyinza okuba kirungi, kubanga mu clover ebintu ebyo byonna mwe biva. N'olwekyo, tekirina makulu gonna, tekirina mugaso era kya bulabe n'okugamba nti emmere ng'eno erimu vitamini emu, ate endala erimu ekirungo ekimu, kubanga, ng'oggyeeko okubuzaabuza n'okubuzaabuza abantu, ebigambo ng'ebyo tebikola ekigendererwa kyonna eky'omugaso.

Emirimu emikulu egy'ebirungo ebiriisa mu kiramu giri emirundi esatu. Okusookera ddala, zikola ng'ebizimbisibwa okuzimba n'okuzza obuggya obutoffaali; olwo ne zikola amaanyi ageetaagisa okuteeka obutoffaali obwo mu ntambula n'okuwa omubiri ebbugumu, era ekisembayo, zigabira obutoffaali obw'enjawulo ebintu ebisookerwako ebyetaagisa okukola emirimu gyabwo egy'okukola.

Kikulu nnyo okulabirira ekiramu kyaffe n'obwegendereza bwe bumu ng'omukozi bw'alabirira ekkolero lye. Okusinziira ku kino, olw'okukola emirimu egy'emirundi esatu egyogeddwa waggulu tulina okugabira emibiri gyaffe ebiriisa byonna ebyetaagisa ng'ekintu ekigatta era mu bipimo bye bimu eby'enjawulo ng'obutonde bwe butulaga. Bwe kitaba ekyo, singa wabaawo ebbula mu kimu ku bitonde, ensonga eno tekyewalika nti ejja kuba n'akakwate akabi ku nzimba n'enkola y'ekiramu.

Naye omuntu ow'empuku ow'ennaku zino ayisa atya omubiri gwe? Asaasaanya, ayokya, atta n'okutabula obulungi bw'ebigimusa bye olwo n'ajjuza olubuto lwe mu ngeri ey'ekifuulannenge n'emirambo egyafudde era egy'obutwa. Mu ngeri eno, okukozesa kwe ekirungo ekimu kuyinza okusukka ebyetaago ebya bulijjo eby'ekiramu kye emirundi ebikumi n'ebikumi, n'obutaba na buzibu obukwatagana mu kulya ekirungo ekirala ekimu.

Mu nnyama enfumbe, omugaati omweru, makaroni, omuceere, swiiti, butto alongooseddwa ne margarine bikolebwa obutoffaali obutasobola, obuwunya obw'ensengekera ennyangu ennyo, wansi w'obuzito bwabwo omunyiwi w'emmere n'afukamira. Bannasayansi abanoonyereza basobola bulungi okukakasa nti emyaka 50, 100 oba 200 egiyise obuzibu bw'abantu bwasinga kuwerekerwako kugonvu nnyo. Mu biseera ebyo, omuntu yalina amaanyi mangi ag'okuziyiza era omubiri gw'omuntu gwasobola okugumira emmere etali ya butonde n'okuziyiza okuyingizibwa kw'ebintu ng'ebyo ebisukkiridde nga babulwa okwagala okulya, ekiddukano, okusesema n'engeri endala ng'ezo. Naye, ekiseera bwe kigenda kiyitawo ekiramu ky'omuntu kikkiriza okunyigirizibwa kw'emmere efuuse eky'obulabe, "kyetwala" gye bali, era ne kikkiriza okugejja okutasalako kw'abalongo baabwe n'okunyirira kwa ffeesi zaabwe. Abantu bano be baafuuka abaasooka okuzimba n'oluvannyuma ne bayimirizaawo obutoffaali obwangu, obutaliimu mugaso, obutakola obukwatagana n'ensengekera yaabwe. Eno y'ensonga lwaki ennaku zino obugonvu tebutera kubaawo era ensi ejjudde ebizigo ebibi, ebitali bya butonde.

Leero, abaana bangi bazaalibwa n'omugugu ogw'entiisa ogw'obutaba na mugaso n'obutoffaali obutakola. Bazadde baabwe abalina endowooza ennyangu beenyumiriza mu kugejja kw'abalongo baabwe n'obunene bwa ffeesi zaabwe. Oluusi obugejjo buno buba bwa maanyi nnyo ne butiisa nnyo abo abategeera obutonde bwabwo obw'amazima. Kyokka, abantu abasirusiru bakiikirira ebisolo ebyo eby'ekitalo ku bipapula byabwe eby'emmere y'abaana ng'obubonero obukakafu obw'obulamu obulungi.

Ekiramu ky'omuntu kifuba nnyo okukuuma wansi w'obuyinza obumu okweyongera okuyitiridde okw'obutoffaali obusirikitu n'obutaliimu mugaso, nga bubusaasaanya ku bitundu by'omubiri byonna eby'eddembe: ku nkomerero eza waggulu n'eza wansi, okwetooloola ekirevu, wansi w'olususu lw'olubuto n'ebisambi, n'awalala. Kyokka, kibaawo nti oluusi n'oluusi obumu ku butoffaali obwo busobola okukankanya okufuga okwo, okweyawula ku bulamu obw'awamu, okwetongola, okutandika okubeerawo okw'omuntu kinnoomu n'okukula awatali kkomo. Emirundi mingi nnyo ekiramu kituuka ku buwanguzi okukuuma ebibinja by'obutoffaali obwo nga bizingiddwa mu kifo kimu ne kibuziyiza okusaasaana. Olwo okukula okuvaamu kuyitibwa "benign neoplasm" oba "benign tumor" era kulina okwawulwa ku kukula okwo okutandika amatabi mu ddembe okutuuka mu bitundu by'omubiri eby'enjawulo

okusobola okukulaakulana ku puloteyina (n'okusingira ddala puloteyina z'ebisolo), era ekimanyiddwa nga "malignant neoplasm" oba simply as cancer.

Kyetaagisa okuggumiza nti okufumba si kye kyokka ekivaako okufiirwa ebiriisa ebiri mu mmere. Obuwunga obweru n'omuceere ogusiigiddwa mmere ya bulabe ne bwe biba bibisi.

N'obusaanyi obukalu si mmere etuukiridde, wadde nga busobola okukuuma ekiramu nga kiramu. Emmere etuukiridde eyinza okuba ekikolo ky'eŷyaano awamu n'okutu, singa eribwa mu kiragala mu biseera by'obutiti ate nga nkalu mu biseera by'obutiti. Ku nte n'endiga omuddo ogwa bulijjo ku lusozi teguyinza kutwalibwa ng'emmere etuukiridde. Ebisolo ebyo biyise mu nkulaakulana yabyo mu butonde obw'eddembe, nga biriira mu kiseera kye kimu omuddo, ebikoola, ebibala n'enva endiirwa. Eno y'ensonga lwaki emisango egy'enjawulo egy'endwadde gibaawo mu bisolo ebyo ebigaaniddwa, okuyita mu kuyingirira kw'omuntu, emmere esaanira ebyetaago by'obutoffaali bwabyo. Wadde kiri kityo, tewali kiseera kyonna bitundu bya bisolo ebirya omuddo ebisinga okubeera eby'akabi ng'eby'omuntu; era n'obuwuka obutonotono tebutiisa nnyo gye bali nga bwe buli gye tuli, olw'ensonga ennyangu nti tebulina ffumbiro. Singa tekisoboka kuwa butoffaali bwa kookolo mpisa za waggulu ezirina obutoffaali obwa bulijjo n'okubuzza mu kifuba ky'abantu nga balya ebibala, nga ddala birimu puloteyina, naye nga birimu vitamiini n'ebintu ebirala ebikola... omuwendo gw'ebiriisa ogusinga obunene, olwo tewali ddagala ku nsi liija kusobola kukola mulimu ogwo. Okugezaako kwonna okuwonya kookolo nga tuyita mu ddagala n'okulongoosebwa tekulina mugaso gwonna era kugenda kulemererwa ddala. Naye omusajja omugezi tasaanidde kukwatibwa kookolo singa tatabula bulungi bikozezebwa bye ebisookerwako.

Bwe kityo, obutoffaali obukolebwa okuva mu nkoko n'omuceere, ssupu, ekibumba ekyokeddwa, omugaati ne butto, omubisi gw'enjuki, jjaamu ne swiiti tebulina busobozi kukola mulimu gwonna gwa mugaso. Obutoffaali obukola, obw'enjawulo era obulamu ddala obw'omubiri gw'omuntu buzaalibwa bibala n'enva endiirwa ebibisi byokka; mu ngeri endala, ku puloteyina ezo eziyingiza mu mubiri gw'omuntu enkumi n'enkumi z'ebiriisa eby'enjawulo mu mbeera yaabyo ey'obutonde n'obulamu, era omunywi w'emmere by'ayagala okulya oluusi ng'ekika ky'okwejalabya "okutali kwa biriisa". Buli muntu yandibadde kati

okusobola okutegeera obunene bw'omusango ogukoleddwa omuzadde agamba omwana we obutamwonoona njagala ye n'ebibala nga tannalya kyaggulo kubanga alina okulya emmere ye mu bwangu. Kino kiringa okumugamba obutalya nkumi n'enkumi z'ebintu ebisookerwako eby'enjawulo ebyetaagisa ennyo eri ekiramu kye mu mbeera yaabyo ey'obutonde n'enamu, wabula okulinda emirambo egy'abafu era egitalina bulamu egy'abatono ku bo, gy'agenda okumuwa mu bbanga ttono mu ngeri y'emmere.

Abalya ebifumba basanyufu olw'okulowooza nti emmere gye balya erimu kalori nnyingi. Kati, kalori zisobola okuba ez'omugaso nga zikozesebwa mu bujjuvu. Omuwendo gw'obutoffaali bw'ebinywa bwe guba mutono, era n'obwo nga bunafu, bulwadde era nga tebulina bugumu, ekitundu ekinene ekya kalori kisigala nga tekikozesebwa era oluvannyuma lw'okuleeta obuzibu obw'amaanyi ku mubiri, kireka ekiramu mu ngeri y'ekiteetaagibwa ebbugumu, era zibula awatali kigendererwa. Bwe tukuma omuliro mu bbanga, amaanyi g'omuliro ogwo gabula mu ngeri etaliimu mugaso, naye bwe twokya omuliro ogwo mu mmotoka y'ekkolero, guguweereza mu bujjuvu ekigendererwa. Ng'ayita mu mmere enfumbe, omunywi w'emmere ayingiza mu mubiri gwe kalori ezisukka emirundi esatu oba ena ku byetaago by'ekiramu kye okukola. Kalori ezifunibwa okuva mu mmere embisi zituukiriza mu bujjuvu ekigendererwa kyazo, kubanga emmere ng'eyo ewerekerwako ebintu byonna ebyetaagisa mu kukozesa kalori ezo.

Kisaanye okuba omulimu gw'abakugu mu by'obulamu n'abasawo okukubiriza abantu obutayawulamu biriisa ku birala, wabula bulijjo okubirya wamu, mu bipimo byabwe eby'obutonde era n'obutoffaali bwabwe obulamu. Tebalina kwogera ku mugaso gw'ebirungo ebiriisa ssekinnoomu, wabula balina okuggumiza obuteetaagisa bwabyo; nga bwe tutwala obulongoofu bwa petulooli nga tebulina mugaso gwokka eri ennyonyi, wabula ng'obuteetaagisa. Tebalina kwogera ku migaso gya vitamini yonna entongole, wabula balina okussa essira ku kabi akali mu kutabula obulungi bwabwe n'okuzisaanyaawo.

Okutwalira awamu, ssaayansi yenna ow'endya ayinza okufunzibwa mu nsonga bbiri enkulu era n'afuulibwa ekintu ekifaayo eri abantu bonna:

1. Endiisa y'omuntu erina okubaamu obutoffaali obulamu bwonna. Okka emmere eyo erimu obutoffaali obulamu erina engeri zonna ezeetaagisa okumatiza ebyetaago by'ekiramu ky'omuntu. Omuntu si musajja mulya nnyo (necrophagous). Yali tayinza kuba mulya nnyama okusinga okukwata ensekere mu bbanga n'agimira nga nnamu, oba okukutula omuyiggo ng'ensolo ey'omu nsiko n'agumira n'ebyenda byayo byonna n'amagumba okugikuba.

2. Mu butonde mulimu emibiri gy'enva endiirwa egya bulijjo n'egy'enjawulo. Emibiri gy'enva endiirwa egisinga okutuukiridde era egy'ebiriisa ennyo bye bika by'ebibala ebirungi, enva endiirwa eza kiragala, emmere ey'emepeke n'ebikoola.

Omuntu bw'alya emmere enfumbe, aggalawo obwagazi bwe n'ebika bisatu ku bina eby'ebintu ebifuuse ebivundu era n'amala ekiramu kye enkumi n'enkumi z'ebintu ebirala ebikulu. Obukakafu obw'ekitalo obw'okukakasa kuno kwe kuba nti mu nkumi n'enkumi z'eddagala ly'abasawo kizibu okusangamu nga mu yo vitamiini oba endala ezimu teziram bikiddwa, naye tojja kusiisinkana ddagala eriwandikiddwa amannya ga puloteyina, amasavu ne kaboni.

Mu bufunze, omuntu anyumirwa obulamu obutuukiridde bw'alya emmere embisi yokka ey'emmere ey'ekika kya vegan, mulwadde okutuuka ku ddaala ly'alya emmere enfumbe era afa ng'abeera ku mmere ng'eyo yokka.

### **Engeri Endwadde gyezizaalibwamu**

Ka tutwale endwadde erimu obuwumbi n'obuwumbi bw'obutoffaali. Obutoffaali buno bwa bika bingi, nga buli kimu kirina omulimu oba omulimu gwakyo ogw'enjawulo okukola. Bwe kityo, waliwo obutoffaali bw'ebinywa n'obutoffaali obuyitibwa epithelial cells, era waliwo obutoffaali bw'obusimu n'obutoffaali obw'ebigendererwa ebirala bingi nnyo. Naye omulimu omukulu ogw'obutoffaali bw'endwadde yonna kwe kufulumya amazzi.

Endwadde z'omusajja alya emmere enfumbe zirina obutoffaali bwazo obujjuvu, mpozzi n'okusingawo, naye kimu kyakuna oba kimu kya kutaano kyokka ku byo kye kisaanira omulimu gwonna ogw'omugaso, era ekyo si kimala nnyo. Ebirungo ebizimba omubiri

yokka naddala puloteyina y'ebisolo enfu etwalibwa abantu abatalaba bulungi ng'ekizimbe ekituukiridde, okusinga esobola okuyita mu kubeerawo ensengekera ennyangu yokka ey'akattoffaali akataliiko kifaananyi, akatasobola era akatalina mugaso ak'ekika eky'edda. Mu nsengekera yaabyo, obuttoffaali buno bufaananako ebiramu ebyo eby'edda eby'engeri esinga obukulu ebyasooka okulabika ku nsi mu mitendera egyasooka egy'enkulaakulana y'enkulaakulana era nga byazimbibwa n'ebintu ebisinga okuzimbibwa: puloteyina, amasavu ne kaboni.

Kyokka, mu bukadde n'obukadde bw'ebyasa ebiddirira, ebiramu ebyo eby'obuttoffaali obumu ebisookerwako biyise mu nkola empanvu ey'okukulaakulana nga biyambibwako ebintu ebiriisa eby'omutindo ogw'awaggulu, kwe kugamba, vitamini n'eb'obuggagga eby'omu ttaka ebimanyiddwa era ebitamanyiddwa gye tuli. Mu nkulaakulana eyo zaakula era ne zizaala ebiramu eby'enjawulo ebisingako obuzibu. Tusobola okulaba okuddamu okukuŷyaanyizibwa mu bufunze enkula eno ey'ebyafaayo ey'ebiramu mu nkwaso y'ekisolo, okuva mu kiseera we kyazaala okutuuka ku nkula yaakyo mu bujuvu. Enkola y'emu eddibwamu mu kiseera ky'okukula kw'obuttoffaali bw'omuntu ssekinnoomu.

Mu nseke eweereddwa, buli katoffaali ak'enjawulo kalina enkola ezenjawulo, eziyinda okutegekebwa zokka n'okukolebwa okufuna obusobozi bw'okukola emirimu nga buweebwa ebirungo eby'enjawulo ebiriisa. Kati, ebigimusa ebyetaagisa okukola emirimu egy'ebibala eby'enkola ezo bisobola okuweebwa emmere embisi yokka. Tewali njuki esobola kukola njuki okuva mu bubisi bw'ebimuli ebifumbiddwa!

Ebirungo eby'enjawulo bwe bitatuuka mu katoffaali mu bungi obumala, enkula yaako ekendeera oba eyinda n'okuyimirira. Kino kivaamu obuttoffaali obulwadde obw'enjawulo, gamba ng'obuttoffaali obw'amasavu, obutafaali, obubi oba kookolo, macrophages, megakaryocytes, polykaryocytes, n'ebirala.

Bwe kityo, obuttoffaali obusinga obungi obw'endwadde eyogerwako tebukoma ku butakola attain specialization (differentiation), naye era n'ebintu ebisookerwako ebyetaagisa okufulumya amazzi tebituuka ku butoffaali obutono obukyasigaza obusobozi okukola nga ekivaamu endwadde tesobola kukuuma mutindo gwayo omutuufu ogw'okufulumya. Mu ngeri eno endwadde mwe zibeera

akosebwa n'obulwadde. Enkula etamatiza n'obutakola bulungi bw'obutoffaali nabyo biyinja okubaawo mu bitundu by'omubiri ebirala byonna n'enkola, ekivaamu okulabika kw'endwadde ezikwatagana.

Oluusi endwadde oba ekitundu ekimu kyonooneka okutuuka ku ddaala eryo nti okuggyibwawo kwayo kufuuka okuteewalika. Mu kifo ky'okukwata enkola ezisinga okuba ez'obutonde okutangira okusaanawo kw'ekitundu ekyo mu kusooka, abasajja beesinga okufuba okukiggyawo olwo ne benyumiriza mu kukola ekyamagero ng'ekyo. Eri omuntu atali mmere embisi kyeyoleka bulungi nti tewali ddagala liyinja kuzzaawo katoffaali akavunze mu mbeera yaako eya bulijjo ne kakomyawo obusobozi bwako obutuufu obw'okukola.

Omulya embisi talina kutya kwonna ku buwuka obutonotono, kubanga akuumibwa ku bo olw'amaanyi ag'obutonde. Obuwuka obutonotono tebusobola kukola bulabe ku butoffaali obukula mu bujjuvu era obw'enjawulo (obw'enjawulo). Basaasaanya ebizibu byabwe ku butoffaali obunafu era obugonvu.

Mu butuufu omulya afumba okubeerawo kwe kubanja ebiriisa ebyo ebitono ebibisi oluusi by'alya olw'okusanyuka kwokka, nga tafuddeeyo ku bukulu bwabyo mu bujjuvu. Kati, olw'okuba ekiramu ky'omuntu kisobola okukuuma okubeerawo kwakyo ku mmere entono ennyo etayinja kukkirizibwa, ebiriisa ebyo ebitono ebibisi bimala okumukuuma nga mulamu okumala ekiseera.

Leero, n'abakugu mu by'endya abasinga obunene batera okutwala okuvunda n'obucaafu ng'ebikyamu byokka ebiri mu mmere. Batwala ng'erimu ebiriisa, ebiramu era ebya bulijjo emmere eyo yonna empya, ennyonjo era "efumbiddwa obulungi." Okubulawo kw'enkumi n'enkumi z'ebintu ebikulu mu zo kirabika tekibeeraliikiriza n'akatono. Bwe bajjukibwa ku nsonga eyo, baddamu nti nabo balya ebibala. Kino ky'okuddamu ekisinga obutaliimu makulu. Endwadde z'ekiramu ky'omuntu zisibuka ku kuba nti twawula ebirungo ebiriisa ku birala oluvannyuma ne tubirya okwawukana, nga bwe kiyinja okubaawo mu butanwa, awatali nteekateeka yonna ntuufu.

Omugaso gw'ebiriisa ebiri mu mmere gulina okunoonyezebwa so si mu kika wa mmere ekozesebwa, naye mu ngeri ez'enjawulo ezikola

emmere ezo. Omuddo ogusinga okubeera ogwa bulijjo, ku bwakyo, gugaggawala nnyo mu bungi bw'ebiriisa ebigukola n'okukung'aanya kwonna okw'emmere nnyingi eziweebwa mu mbaga ezisinga okubeera ez'ebbeeyi. Eno y'ensala ya ssaayansi.

Enkuyyaana z'abasawo nnyingi zibeerawo olw'okuziyiza endwadde nga, oluvannyuma lw'okwogera okumala essaawa eziwera ku masomo ag'okubiri, abakulembeze abakiikiridde ssaayansi w'obusawo bakuyyaana okwetooloola emmeeza eziyooyooteddwa ennyo okulya ekyeggulo. Olwo, nga tebafaayo ku mmere enkulu era enzijuva, ekolebwa mu laboratory ey'ekitalo ey'obutonde okuziyiza endwadde era nga erimu enkumi n'enkumi z'ebintu ebiramu, zeejuza nga ziyita mu masowaani n'emirambo egyavunda n'egifudde. Ekisinga obubi, bangi ku bo, nga batwala ebiriisa eby'obutonde ng'ebitali byetaagisa nnyo, bamaliriza pulogulaamu yaabwe ey'endya nga banywa kaawa ne sigala. Abasawo banneesonyiwe olw'okukakanyala kuno, naye oluvannyuma lw'okufumiitirizaako katono mazima ddala balina okukkaanya nange nti eno si nkola ntuufu ey'endya era nti kye kiseera balowooze ennyo ku ky'okukola enkyukakyuka ey'omusingi mu mpisa enkyamu eziriwo kati ez'okuliisa.

Waliwo ekiseera mu nsi ezimu ez'omu Asiya, abamenyi b'amateeka abaasaliirwa omusango gw'okufa baalisibwanga emmere ey'ennyama enfumbe yokka. Zitera okufa mu nnaku 28-30, so nga singa enjala efa ddala omusajja ayinza okusigala nga mulamu okumala ennaku 70. Kino kitegeeza nti ennyama enfumbe si mmere embi yokka, naye, n'obutwa bwe buvaamu, ddala butwa obutta omuntu mu bbanga ttono.

Okutwalira awamu kimanyiddwa nti abantu abalya omuceere ogusukkiridde okusiimuula bafuna ekirwadde kya beriberi ekitta omulwadde oluvannyuma lw'okuleeta okubonaabona okw'amaanyi. Kati mpozzi akabonero akasinga obukulu aka beriberi ye polyneuritis, naye kano si ke kabonero kokka ak'obulwadde buno; kye kimu ku bubonero bungi nnyo. Era n'obutaba na vitamini B1 si kye kyokka ekivaako obulwadde buno, nga bwe kiteeberezebwa okutwalira awamu. Omuceere ogusiigiddwa tegulimu vitamini yonna emanyiddwa oba etamanyiddwa. Omugaati omweru era okutwalira awamu, byonna



okuwa mu buwunga obweru balina engeri ze zimu ddala ng'omuceere ogusiigiddwa bwe gulina. Bwe kityo bwe kiri ne ku ssukaali ow'obutonde n'amasavu agalongooseddwa, nga gano ge gakiikirira ekimu kyokka oba ekirala ku nkumi n'enkumi z'ebirungo ebirimu ebiriisa.

Emmere ezo waggulu, ezikola emmere enkulu ey'oyo afumba-alya, ze nsonga enkulu ezivirako okufa, yokka zitta omuntu nga yeefudde ekiddukano, endwadde ezisiigibwa, endwadde z'enkizi, gaasi, sclerosis, sukaali, apoplexy, kookolo n'ebirala bingi endwadde endala.

Oluusi zitta nga ziwezezza omwaka gumu gwokka, ate oluusi ku myaka etaano, 10, 50 oba 70, okusenziira ku bipimo by'ebika by'emmere ebibiri ebirya (emmere enfumbe n'ebiriisa ebibisi) n'eddaala ly'obusika okuziyiza okusiigibwa eri omuntu ssekinnoomu.

Olw'endya enkyamu, ensangi zino bamaama bangi tebalina mata ge bayonsa baana baabwe, era bwe batyo abamu baliisa abaana baabwe abawere amata amakalu, bisikiiti, omugaati omweru ne caayi. Mu butonde omwana atandika okubulankanya n'okugonvuwa. Amalwaliro g'abaana ne bamulekwa mu nsi yonna gajjudde abalwadde ng'abo.

Kimala okuwa abaana ng'abo ebikuta bibiri byokka eby'omubisi gw'ebibala buli lunaku basobole okuddamu obulamu bwabwe ddala mu wiiki bbiri. Naye abakugu mu kulya emmere, nga tebafaayo ku bwetaavu bw'ebibala, bakola okugezesa okuluma okwa buli ngeri ku mubiri gw'omwana ogwonooneddwa, era oluvannyuma lw'okuguggyamu amatondo g'omusaayi agasembayo, bagezaako okumuliisa n'amata amakalu, ebiva mu nnyama, vitamini ez'obutonde n'eddagala ery'enjawulo. Mu ngeri endala, nga tebatunuulidde bbalansi ekwatagana ey'ebirungo ebirimu ebiriisa ebiweebwa mu ngeri ey'obwerufu, batandika okugezesa ku mubiri gw'omwana oyo ogwagonvu nga bakozesa ebirungo ebitonotono bye bafunye okumanya okutonotono mu laboratory zaabwe. Singa omwana oyo tafuna mmere yonna ey'obutonde mu ngeri emu oba endala, mazima ddala ajja kufa era okufa ng'okwo, ddala, kubaawo mu nkumi n'enkumi. Naye, ekisinga okuba eky'entiisa, abakugu mu by'emmere bangi abasirusiru tebakkiriza baana ng'abo kulya bibala bibisi nga balowooza nti olubuto lwabwe olunafu terujja kusobola kubigaaya oba, mu kiseera ekisinga obulungi, ekibuuzo ky'ebibala bakireka mu kusalawo kw'aba bazadde b'abaana, ku bikwata ku

kyo ng'eky'okwejalabya ekiteetaagisa eky'obukulu obutono. Jjukira nti mu malwaliro mangi oja kusangamu ennyama, bisikiiti, amata enkalu, ssukaali, caayi, margarine, omuceere, omugaati omweru, vitamiini ez'obutonde n'eddagala nga bw'oyagala, naye tojja kulaba kyuma kimu ekisika ebibala omubisi, era okugula ebibala tekikakatako wadde. Emirambo gy'abaana amakumi giggyibwa mu malwaliro ng'ago, naye tewali ayagala kuvunaana nkola ya mmere etali ya butonde ng'evunaanyizibwa ku kufa okwo.

Nkubira enduulu eri endowooza z'obuntubulamu ez'abasawo bonna. Ka balowooze nnyo ku nsonga eno. Nsaba abasomesa ba yunivasite bonna n'ebitongole byonna ebivunaanyizibwa ne minisitule z'ebyobulamu mu buli nsi mu nsi oba beeraliikirivu olw'ebyobulamu n'obulungi bw'abantu baabwe oba nedda. Bwe baba nga bwe bali, balina okutandika okukola awatali kulwa. Ebigambo byange si biteberezebwa byokka, wabula nsonga ezitagambika, ze nyanjula eri omusomi si nga kivudde ku kugeza ku mbizzi za guinea, wabula olw'ekyokulabirako ekiramu eky'amaka gange ne nze kennyini.

Engeri esinga obulungi ey'okuziyiza n'okuwonya endwadde ate mu kiseera kye kimu n'okusitula omutindo gw'obulamu kwe kuba nti buli minisitule y'ebyobulamu eteekawo embalirira etali ya maanyi nnyo ey'okutandikawo ebitongole by'amawulire, n'ekigendererwa eky'olwatu eky'okumanyisa abantu abangi obulabe obuva mu kufumba, awamu n'emmere etaliimu vitamiini naddala omugaati omweru, omuceere, ennyama, amasavu agalongooseddwa, ssukaali, caayi, kaawa, ebyokunywa ebitamiiza n'ebitali bya mwenge. Olwo balina okusikiriza abantu okukendeeza ku kulya emmere enfumbe nga bwe kisoboka n'okuleeta enkyukakyuka mpolampola mu ndya yaabwe.

Mu butonde, ng'abasajja bonna bwe batalina magezi, tekisoboka kufuula buli muntu alya embisi omulundi gumu, naye kyetaagisa nnyo abantu okumanyiira ebigimusa ebituufu eby'emibiri gyabwe okuva mu buwere bwabwe, balina okwesumulula obusosoze obukyamu era obw'akabi, era alina okukimanya nti si ssupu wa nkoko, omuceere, cutlets, amagi n'ennyama y'ente bye bibawa n'abaana baabwe obulamu n'amaanyi, wabula eyyaano ezimera, kaloti, ennyaanya, entangawuuzi, emizabbibu n'ebirala Taking my own case ng'ekyokulabirako, olw'okulya ennyama n'emmere endala enfumbe okumala emyaka 52, nnali nfiiriddwa amaanyi gange gonna era nga nsobola

obutalinnya madaala abiri nga towulira nga tossa; naye leero, oluvannyuma lw'okwewala emmere enfumbe okumala emyaka munaana, nsobola okudduka okulinyanya ensozi mu ngeri ennyangu ennyo.

Simanyi nsonga ki eya ssaayansi ennaku zino mu maka g'abaana amangi ennyo ne mu day nurseries bateeka bbokisi za bisikiiti mu mikono gy'abaana, okweyamba buli lwe baagala.

Ebibokisi by'ebintu ebyo eby'obulabe birina okukyusibwamu ebisero by'ebibala ebibisi, kaloti, cucumber n'ennyaanya mu biseera by'obutiti, n'ebibala ebikalu mu biseera by'obutiti, abaana mwe balina okukkirizibwa okulya mu ddembe era nga bwe baagala mu ssaawa zonna wa lunaku. Olwo buli muntu ajja kulaba engeri, okusinziira ku mateeka gennyini ag'obutonde, abaana gye banaatandika okulya ebibala mu kifo ky'emme efuuse eky'obulabe, bwe batyo ne bakakasa obulamu bwabwe n'emikono gyabwe.

Enkola y'okulya embisi erina okwettanirwa mu malwaliro aga buli ngeri wa balwadder n'abantu bonna balina okutegeezebwa ku bivuddemu ebifunibwa. Ennongoosereza ez'omugaso ennyo ziyinza okukolebwa mu bifo eby'okulya eby'olukale. Nga tetuggyeeko ddala "ssanyu" ly'emme enfumbe, nga bwe litta, mu kiseera kino, kisoboka okukendeeza ku bungi bwayo waakiri ebitundu 50 ku buli 100 n'okukyusa okufiirwa ne tussaamu saladi empya ne kompoti embisi, n'okuyita ebika by'ebibala ebingi eby'omu sizoni. Mu ngeri eno, emmere tegenda kukoma ku kufuuka ya njawulo era ennyuvu, naye n'obulamu bw'abantu bujja kunywezebwa, era okukekkereza okunene kujja kukolebwa mu by'enfuna bya gavumenti.

Abantu bwe banaamalanga okumanya obulabe obuva mu mmere efumbiddwa, bajja kufuba okubyewala. Wajja kusangibwa, era, omuwendo omunene ogw'abantu abategeevu, nga, nga babbira eddoboozi ly'omuze gwabwe, bajja kugoberera ekyokulabirako kyaffe era nga bakozeza enkola y'okulya embisi mu bujjuvu bajja kukakasa obulamu obutuukiridde obwa bo bennyini n'ab'omu maka gaabwe. Abantu abafiiriddwa essuubi lyonna ery'okudda engulu oba abafuuse abafuuse abafuuse omubiri olw'obuzito obutali bwa butonde bajja kukimanya nti, olw'okukuuma ennyo okulya ebibisi, mu myezi mitono gyokka bajja kusobola okufuna obulamu bwe baali baloota bulijjo.

Abantu bafulumya ebitabo bingi okulaga obujjanjabi eby'obugagga by'ebibala n'enva endiirwa eby'enjawulo, gamba ng'emizabbibu, ensukusa, obulo, ebitundu by'omubiri, obutungulu oba entangawuuzi, era nga bakola enkola ez'enjawulo ez'okubirya, bagezaako okuteeka ssente mu mirimu egyo nga giringa emitendera gya ssaayansi. Mu butuufu, ebika by'ebimera ebibisi byonna ebiriibwa biriisa bituukiridde era birina engeri ze zimu. Omuntu ne bw'aba alina bulwadde ki, zimatiza ekiramu kye kyetaagisa, zitereeza emirimu gy'ebitundu by'omubiri, zizzaawo obulamu bw'omulwadde. Amawulire agakwata ku mazima ng'ago galina okuteekebwa mu mikono gy'abantu ku bwereere, kubanga si kya buntu okufuna ssente zonna olw'okubuulirira ng'okwo.

Endya y'omuntu afumba-okulya ejjudde ebikontana ebitta. Mu mbeera nnyingi nnyo emmere ey'obulabe esengekebwa ng'ey'omugaso, ate nga enkulu ennyo ekiikirira ng'ey'obulabe era ekugirwa nnyo. Kino kiri bwe kityo kubanga obumanyirivu bw'abalya abafumba bwesigamiziddwa ku bikolwa eby'amangu, ebirabika era ebikontana eby'emmere n'okubalirira okukyamu okukolebwa mu laboratory. Obukadde n'obukadde bw'abantu abatalina musango bazikirizibwa olw'okubalirira okwo okukontana era okukyamu.

Obulagirizi obusinga okwesigika bwe bumanyirivu obw'omusingi era obutuukiridde obw'omulya embisi, nga ekivaamu ensobi zonna, okukontana n'obutategeeragana okuliwo mu ssaayansi w'obusawo, okutwaliza awamu, ne mu by'emmere okusingira ddala, bireetebwa mu musana ne biterezebwa omulundi gumu eri bonna. Kyetaagisa okukubisaamu ebyokulabirako by'ebyo bye twayitamu ewala n'okumanyisa abantu bonna ebivuddemu.

## **Kisinga Obubi mu Bikolobero Okumanyiiza Omwana Omupya Okukola Ebintu Ebifumbiddwa**

Bwe kyeyoleka eri buli muntu nti okulya-okufumba muze ogutali gwa butonde, nti gwe guvaako endwadde zonna ez'abantu era nti gwe muze ogw'entiisa nnyo ne kiba nti omusajja bw'amala okugwa mu mukono gwagwo ogutaliimu kwejjusa, oyo tatera kusobola kusumululwa ye kennyini okuva mu mikono gyayo n Ddembe ki eririna omuntu ow'amagezi okuliyingiza mu kiramumu ky'omuntu

omwana omuwere atalina musango ku mikono gye yennyini? Ddembe ki ly'alina okusaanyawo ebitundu by'omwana we omuto n'emmere eyokeddwa, esaanyiziddwaawo, ettiddwa ku muliro? Si gwe musango ogusinga obutaba na kisa mu bumenyi bw'amateeka bwonna, mu butuufu si butemu, kutta bantu mu ngeri ey'obukambwe? Nze kennyini nsse abaana bange ababiri abaagalwa n'emikono gyange mu ngeri eyo era nkimanyi bulungi obunene bw'omusango.

Mu butuufu, abazadde bonna abatamiivu emmere ba filicides. Mu kiseera kino ekyasa tewali afa kufa kwa butonde. Okufa kwonna kuva ku ndwadde eziva ku mmere efumbiddwa, era abantu abayigiriza abaana okulya emmere enfumbe be bazadde baabwe. Abazadde abalya ebifumbiddwa balina okukimanya mu bujjuvu nti obuvunaanyizibwa ku buli bulwadde n'obutabanguko mu baana baabwe buli ku bibegabega byabwe. Ensonga eno balina okugipima ennyo nga tebannanywerera ku kkubo lyabwe erya bulijjo ery'ensobi.

Omusingi gwa buli kookolo oba omutima-stroke guteekebwawo n'akatundu k'emmere enfumbe akasooka akaweebwa omwana, ne bwe kiba nti obulwadde buno bulabika ku myaka egy'obukulu ennyo.

Kiyinza okukaayanirwa nti kizibu abantu abakulu okuggyibwako ddala emmere enfumbe. Kirungi nnyo olwo, mu mbeera eyo banywerere ku mize gyabwe egy'obulabe okutuuka ku mutima gwabwe. Naye kiki ekibawaliriza okwokya ebigimusa ebikulu eby'omwana omuwere, okubisaanyaawo, okubaggyako ebirungo byabwe ebisinga obukulu, okubifuula ebintu eby'obulabe n'oluvannyuma okubiwa omwana? Enneeyisa eno etali ya buntu eri abaana abatalina musango, obukambwe buno, mazima ddala bulina okukoma.

Tewali tteeka lya ssaayansi ligaana omuzadde okuwa omwana we eyyaano emera mu kifo ky'omugaati omweru, omuceere ogusiigiddwa oba macaroni; omubisi omuggya ogwa kaloti, emicungwa, emizabbibu n'obulo mu kifo ky'amata amakalu; ebibala ebibisi mu kifo kya kompoti; walnuts, amanda, ebinyeebwa ebimera n'entangawuuzi mu kifo ky'ennyama n'amasavu. Omwana bw'alya emmere embisi anyumirwa obulamu obulungi, obw'essanyu, obuwanvu, so ng'ate emmere endala emutuusa ku bulwadde n'okufa mu budde. Oyinza okuba omukakafu nti omwana yeegomba emmere embisi n'omwoyo gwe gwonna. Asaba afune ebigimusa bye nga tebiriiko kamogo era alina eddembe eritawakanyibwa ku byo.

Omusawo oba omuzadde atabulwa magezi n'omuntu ow'omunda alina okukola okusinziira ku ekyo, awatali kulonzalonza n'akatono.

Bw'aweza emyezi esatu oba ena ebitundu by'omwana bitandika okulongoosa mu ngeri etaali ya bulijjo, omusawo atalaba bulungi awandiika ebika bibiri oba bisatu ebya vitamiini ez'obutonde mu kifo ky'enkumi n'enkumi z'ebintu ebibadde byokeddwa ku muliro, oba okusinga akuwa amagezi, ng'ekika ky'eddagala, ebibala ebitonotono ebipimiddwa omubisi, bw'atyo n'awummuza omuntu we ow'omunda n'ow'abazadde b'omwana. Lwaki omwana alina okutawaanyizibwa ebbula lya vitamiini, singa ku mikono gye gyennyini nnyina tasaanyawo vitamiini eziri mu mmere ey'obutonde?

Tuzibe amaaso gaffe okumala akaseera katono twekube ekifaananyi mu bujuvu bwakyo ekyamagero obutonde kye bukola. Amangu ddala nga tuyingiza empeke emu ey'eŷyaano mu kkolero ly'omubiri gw'omuntu nga tuyita mu kamwa, ekiramu kitwala empeke eyo, ne bagimenya ne bagisaasaanya mu mubiri gwonna. Enkumi n'enkumi z'ebintu eby'enjawulo ebikuŷyaanyiziddwa mu mpeke eyo bitambula mu njuyi zonna era buli kimu ku byo kigenda okukola omulimu gwakyo. Bwe kityo, ebiriisa eby'enjawulo ebiri mu mpeke y'eŷyaano bikola emirimu egy'enjawulo enkumi n'enkumi era bikola emirimu gy'ebiramu egy'ekiramu awatali nsobi yonna oba kamogo konna.

Naye kiki ekibaawo nga tuyingiza mu lubuto akatundu ka... omugaati omweru? Kiteeka olubuto okukola awatali kigendererwa; kyokebwa ne kifuulibwa ebbugumu eritaliimu mugaso, oba, ekisinga obulungi, kigenda kwongerako amatoffaali oba amayinja matono agataliiko bbugumu ku butoffaali obumu obutaliimu nsa, obutaliimu mugaso. Omutima gw'omuntu alya eŷyaano ennongoofu gubeera mugumu era nga gunywevu ng'empeke ya kasooli, ate omutima gw'omuntu alya omugaati omweru guba munafu era gufuumuuka ng'omugaati gw'alya. Ku kino, beera omujulizi nti omuwendo gw'abantu abalemererwa omutima gweyongera buli kiseera.

Singa olw'ekyamagero ekimu ensi yonna ezzeemu okutegeera leero era ne beettanira enkola y'okulya embisi, okuggyako abamu ku balwadde ebitongole abakuze ennyo mu ndwadde zaabwe, tewajja kubaawo kufa mu budde mu myaka amakumi asatu oba ana egijja, okutuusa ng'abakadde

abantu batuuka mu bukadde obuyitiridde. Nga bwe kiri, abantu abafa olw'okulya nga bafumbiddwa kusukka emirundi egiwerako n'abo abafa mu ntalo ezisinga obunene.

Mu linnya lya buli mwana atalina buyambi, nddamu okulaajanira bannassaayansi bonna, abasajja abayivu, abakulembeze b'amawanga, minisitule y'ebyobulamu, abazadde n'abasajja ab'emitima ekisa mu nsi yonna okukomya amangu omusango ogwo ogw'entiisa ku baana abato. Buli lunaku okulwawo kifiiriza enkumi n'enkumi z'abantu abatalina musango. Abantu abakulu ba ddembe okuwaayo obulamu bwabwe olw'amasanyu ag'okufa ag'emmere enfumbe era bwe batyo ne beetuga, naye ani abawadde eddembe okutta abaana baabwe abaavu naddala ng'emmere eyo, ewala nnyo okubawa essanyu lyonna, ejjuza bujjuzi abaana nga balina okwetamwa? Tekirina makulu okukaayana nti omwana bw'akula ajja kulaba abalala nga balya olwo ye kennyini n'awulira obwagazi okulya. Okusookera ddala, obukambwe ng'okulya-okufumba tebusobola kumala bbanga ddene era tuyinza okwesunga n'obuvumu obuwanguzi obw'amangu obw'okulya embisi. Ate waliwo obukadde n'obukadde bw'abantu abalaba omuze gw'abalala ogw'okunywa omwenge oba okukozesa ebiragalalagala, naye ne beewala nnyo ebikolwa eby'obugwenyufu ng'ebyo. Omwana wange yaweza dda emyaka 6

*(Kino kitegeeza 1963, ekitundu kino eky'ekitabo we kyawandiikibwa)* era ye asobola okutegeera buli kimu; alaba emmere enfumbe ng'eriibwa abantu abalala, naye ye kennyini agikyawa n'omwoyo gwe gwonna. Omunywi wa opium ki ayigiriza omwana we omuwere okufuna omuze gw'okukozesa ebiragalalagala okuva mu kitanda? Magezi ki aga bulijjo agaleetera omusajja okwefiiriza omwana we yennyini n'amufuula omubeezi nga bukyali eri emize gye egy'omuzizo asobole okukkiriza n'okunyweza emize gye egy'obuntu? Abazadde basooke bakuze omwana omulamu obulungi okusenziira ku mateeka g'obutonde n'oluvannyuma, bw'amala okukula, baleke ekkubo lye ery'omu maaso baleke mu ddembe lye, nga bwe bakola mu mbeera y'emize emirala gyonna.

Oluvannyuma lw'okusoma ennyiriri zino tewali muzadde alina amagezi asobola kufuna nsonga lwaki ab'obuyinza abalala bawadde amagezi ag'enjawulo ennyo. Singa anywerera ku butafaayo ku ddobozi ly'amazima, alina okutwala obuvunaanyizibwa obw'okwonoona obulamu bw'omwana we n'okutyoboola ebiseera bye eby'omu maaso. Omuntu alina okuba nga talina kusalawo okusinga okusookerwako okukyusa ebintu 10,000 n'assaamu ebintu bya ziro, obutoffaali obulamu n'assaamu obutoffaali obufu, ebirimusa ebituufu ebituufu n'assaamu ebintu ebivunze, eby'obutonde

ebiriisa ebiva mu biriisa ebitali bya butonde, eŷŷaano emera okuva ku mugaati omweru, entangawuuzi eza kiragala okuva mu nnyama, n'ebibala ebibisi nga biva mu jjaamu.

## **Abakugu mu by'obulamu mu lubuto Balina Okukakasa Nti Obutonde Bulina Yakola Ensobi Mu Butatuyanjala N'Emmere mu a Eggwanga eryafumbiddwa**

Nkubira enduulu mu lujjudde eri bannassaayansi bonna oba okukakasa endowooza zange era... okubilangirira eri ensi yonna, oba okukakasa nti emmere ey'obutonde bwe yateekebwa ku muliro, tewali kufiirwa kwonna mu biriisa oba amaanyi agagirimu; tewali kubaawo mu butoffaali bw'enva endiirwa obulamu era tewali nkyukakyuka ebaawo mu ssemateeka wa atomu. Balina okwongera okukakasa nti mu kutonda ebiriisa eri ekiramu ky'omuntu, mature akoze ensobi obutabayanjala gye tuli n'emmere mu mbeera "erongooseddwa", efumbiddwa oba eyokeddwa, nti emirimu egikolebwa mu makolero ne mu ffumbiro bye bipimo bya ssaayansi ebigendereddwamu okutereza ensobi z'obutonde era nti vitamiini ez'obutonde ezikoleddwa abantu zirina ebiriisa bingi okusinga vitamiini ezisangibwa mu butonde. Ekyo bwe kinaalemererwa, balina okukkiriza ensobi ez'ekikangabwa ezibadde zikoleddwa okutuusa kati era, nga baggyawo emmere enfumbe omulundi gumu, balina okuddukira mu magezi g'obutonde bwonna ne balekera awo okutaataaganya obutonde bw'emmere ey'obutonde etondeddawo obutonde bw'Ensi. Abo abeetwala ng'abalya ennyama balye ennyama yaabwe, bwe baba basobola, empya era nga enzijuva, ng'ensolo ezirya ennyama bwe zikola, awatali kutta butoffaali bwayo oba okugivunda mu ngeri yonna.

Tetulina ddembe kutabula bulongoofu bw'ebintu ebisookerwako ebitondeddawo obutonde eri ekiramu ky'omuntu so nga, nga tulina engeri zonna eza ssaayansi ze tulina, tetusobola kutonda kiramumu ekisinga obutono eky'obutoffaali obumu; bwe tuyambibwako ebirungo byonna ebiriisa ebitumanyi, tetusobola kuliisa kiramumu ngeri ya kicupuli ne tukikuuma nga kiramumu okumala ebbanga eddene; era bwe tuba nga tetunnasobola kutegeera kitundu kya lukumi eky'ebintu ebiri mu mpeke ya kasooli. Kituufu nti okunoonyereza kunene kukoledwa era enkulaakulana ennene ekoledwa ku kutegeera ebiriisa eby'enjawulo era ekivaamu ebiriisa bingi ebikulu



ebirungo ebikola ebintu bizuuliddwa, naye ebizuuliddwa ebyo byonna tebiyinza kuba bya makulu mangi okusinga okuyiia sseetilayiti ez'obutonde. Enjawulo wakati wa vitamini ez'obutonde n'ebiriisa ebikola empeke ya kasooli eri mu nsengeka y'emu n'enjawulo wakati wa setilayiti ez'obutonde ezikoleddwa abantu n'ebintu eby'omu ggulu ebikola ensengekera yaffe yonna ey'emmuneenye. Kyokka, bannassaayansi abakola sseetilayiti ez'obutonde, tebalowoozangako nti bajja kusaanyaawo ensengekera z'emmuneenye eziriwo ne bazizza mu kifo ky'ebintu ebiri wakati w'emmuneenye ebyaakatondebwa bo bennyini.

Omusomo gwaffe ogusinga obulungi kwe kusoma n'obwegendereza amateeka g'obutonde enkulaakulana y'ebiramu n'enva endiirwa. Naye, mu mbeera yonna, tetulina kuzzaawo mulimu gwa butonde olwo ne tugezaako okuddamu okuzimba nga tuyambibwako ebirungo ebiva mu nnywanto eby'ennaku ne vitamini ez'obutonde.

Bwe tuteeka ekitundu ky'ekitooke oba obusigo mu butto ne tutandika okukasika, tutandika enkola y'okubusaanyawo okuva ku kaseera akasooka. Amangu ago etandika okuwuubaala, okuwunya, okufuuka kitaka n'oluvannyuma n'ekala, era singa tugenda mu maaso n'okulongoosa okumala katono, efuumuuka n'efuuka evvu ery'ekibogwe. Akawoowo ako akasikiriza akawunya ennyindo zaffe ke kawoowo k'ebirungo ebisinga okuba eby'omuwendo mu mmere ey'obutonde, ebiseka obusimu bwaffe ne bibula mu mpewo ennyogovu.

Ebigambo "okufumba" ne "okufumba" tebirina kukozezebwa mu makulu ga okuteekateeka, okuzimba n'okulongoosa, nga bwe bibadde bikozezebwa okutuusa kati; zirina okukozezebwa, wabula, okutuusa okutegeera okw'okwonoona, okusaanyaawo, okwokya, okutta oba okusaanyaawo, kubanga mu bikolwa ebyo tusaanyaawo ebintu ebisinga okuba eby'omuwendo ebikulu ennyo eri ekiramu kyaffe era bwe tutyo ne tukola omusango ogusinga okuba ogw'ekivve ku buntu .

## **Omwana Akyaye Obuwoomi Bw'Emmere Enfumbe, Nga... Laba Appetizing Only eri Omunywi w'Emmere, Just As Opium Alabika Asanyusa Omunywi w'ebiragalalagala**

Abantu abalina endowooza ennyangu bayinza okulowooza nti kyandibadde kya bukambwe okuggyako abaana b'essanyu eriva mu buwoomi bw'emme enfumbe. Nga

abantu balina okukimanya nti mu butuufu, emmere enfumbe tewooma n'akatono; zirabika nga ziwooma eri oyo anywa ebiragalalagala yekka, nga n'amajaani bwe galabika ng'agasanyusa oyo anywa ebiragalalagala. N'okutuusa kati tewabaddewo muntu yenna atubuulira mazima gano amangu, kubanga okuva edda n'edda tewali muntu yenna abadde asumululwa mu mize gya mmere.

Ebitundu by'omubiri gw'omwana eyaakazaalibwa bituukagana n'obutonde bw'emme embisi yokka. Omwana anyumirwa nnyo ebibala n'enva endiirwa ebibisi. Alya, n'okumatizibwa okusinga, empeke embisi, amatooke, ebinyeebwa, aubergine, green peas n'entangawuuzi, ebiwooma ennyo gy'ali, naye nga tebiwooma eri omufumbi-alya.

Omwana omuto tafuna ssanyu lyonna okuva mu buwoomi bw'emme enfumbe; abakyawa era abywala n'omwoyo gwe gwonna era n'obulumi bungi bw'amira emmere eyo etali ya butonde. Naye omuzadde omwawu, ow'endowooza ennyangu kino takitegeera. Alung'amibwa omuze gwe gwokka era, mu kweraliikirira kwe okuliisa omwana obulungi, asigala akaka emmere eyo embi okukka mu mumiro okutuuka ku ddaala n'afuula omwana omuze ogutuukiridde, bw'atyo n'ayonoona obulamu bwe n'essanyu.

Mu myaka egisooka egy'obulamu bwe, omwana agenda mu maaso n'ekintu eky'entiisa okulwanagana n'emme etali ya butonde. Kino kyeyolekera mu ndwadde z'abaana ennyingi n'obuzibu bw'olubuto obutera okutawaanyizibwa abaana, awamu n'omuwendo omunene ogw'abaana abawere abafa. Omwana kkolero eryaakazimbibwa, erituukiridde. Tajja kulwala singa tumuwa ebiriisa eby'obutonde olw'emirimu gy'endya egya bulijjo egy'ebitundu bye.

Okwettanira abantu bonna enkola ya raw-veganism y'engeri yokka ey'okusumulula bonna abantu okuva mu kikolimo ky'endwadde omulundi gumu. Okusaasaanya emmere embisi kulina okutandika n'abalwadde, abaana abaakazaalibwa, abantu abaweereddwa amaanyi n'amagezi ageetaagisa, n'abazadde abalina amagezi ab'abaana abalya embisi, abajja okukakasibwa okuggyako mu maka gaabwe obubonero bwonna obw'emme embi bwe batyo obutateeka kukemebwa mu kkubo ly'abaana baabwe. Ekiseera kino ekisooka eky'okwewala emmere enfumbe kyeyagalire kijja kumala okutuusa ku lunaku ab'obuyinza lwe banaatuuka...

obusimu bwabwe, era baja kusawo okulangirira okulya embisi nga kikakatako, bwe batyo ne bassa mu nkola okwagala okw'amagezi okw'obutonde ku bantu abangi abatamanyi, abatalagirwa. Ekiseera kija kutuuka okulya embisi kujja kufuga mu nsi yonna. Mu biseera ebyo eby'omu maaso eby'omukisa, okufumba kujja kumanyibwa ng'omusango.

Obuzibu obulowoozebwa okuba obw'okuggyawo omuze gw'okulya enfumbe mu bwangu tebulina kuba nsonga ya kwegaana bulabe bwe gukola. Tewali agezaako kwekwasa bubbi, bunyazi n'ettemu, wadde nga tekisoboka kumalawo bibonyobonyo bino eby'obulabe mu bantu. Ensonga enkulu eri nti bannassaayansi bakkiriza mu nkola n'okulangirira eri abantu nti enkola y'okufumba emmere nkyamu, si ya butonde era ya bulabe, era nti y'evaako endwadde obutereevu. Ekibuuzo eky'okubiri eky'okuteeka okulya embisi mu nkola entuufu olwo kiyinza okulekebwa mu nkola y'ebintu ebiddako.

Okulya-okufumba kuzze kuzaala omuze gw'emmere, endwadde, ssaayansi w'obusawo n'eddagala. Ekigendererwa ekisembayo ekya ssaayansi w'obusawo kwe kulongoosa n'okuddaabiriza ebitundu by'omubiri by'omuntu ebyonooneddwa n'ebimenyese. Mu kifo kya ssaayansi w'obusawo, omulya embisi alina ssaayansi oba obulamu bwe, ekigendererwa kyabyo kwe kutangira okuvunda okwogeddwa waggulu n'okulaba ng'emirembe egy'omulembe guno n'egya mu maaso gifuna obulamu obulungi, obw'essanyu, obuwanvu era obw'emirembe. Endwadde zonna ziva ku kutyoboola amateeka g'obutonde. Okulya ebibisi kiwaliriza abantu okussa ekitiibwa mu mateeka ago.

## Enkola Y'okulya Raw-Eating Mu Family Yange

Eky'okuba nti ku myaka 60 nsobola okuwandiika ennyiriri zino kiva ku okulya ebibisi. Emyaka musanvu oba munaana egiyise omutima gwange gwali mu mbeera mbi nnyo ne kiba nti okusannyalala kw'omutima kyalabika ng'ekiteewalika. Nafunanga okussa nga nninnya amadaala matono; Nnali sirina maanyi gamala kusitula baketi y'amazzi. Okuziyira, obutagaaya mmere, okulumwa omutima, obuteebaka, okulumwa omutwe, entuumu, gaasi, sclerosis, puleesa, tachycardia, chronic bronchitis, hemorrhoids n'omusujja ogutera okubeerawo byali bibadde nange mu bulamu bwange okumala ebbanga ddene. Olw'okulya embisi nfunye obuzibu obwo bwonna. Puleesa ngikendeezezza enkalakkalira okuva ku 18-20 okutuuka ku 13, n'okukuba omukka okuva ku 80-90 okutuuka ku 58-60. Nga tewali kabonero konna akalaga obukoowu, .

Nsobola okutambula okutuuka e Tajrish ne nkomawo (ebanga lya kiromita 24) mu ssaawa nnya, okulinye ensozi ng'embuzi, okusitula ensawo enzito okulinye amadaala era bwe nfunu obudde ntambulako kiromita 12 ng'omulimu ogwa bulijjo ogwa buli lunaku. Nze, eyalina ekiseera ekimu nga nfunye obulwadde bw'ennyindo obutawona era nga ngalamizibwa ne ssennyiga emirundi egiwerako omwaka nga bwe kiri, sifunangako wadde omusujja gw'ensiri mu myaka egiyise era nsula mu bbanga omwaka gwonna mu mu kiseera eky'obutiti ne mu biseera by'obutiti, awatali kutya n'akatono oba ennyonta oba obuwuka obutonotono.

Emyaka egiyise, nnafunu obulwadde bwa gaasi obw'amaanyi ennyo ne sisobola kukwatako ennyondo z'ekigere kyange ekinene; leero nsobola okuzikuyakyusa n'amaanyi gange gonga nga sirina kabonero konna ka bulumi. Wa mu nsi ebivuddemu ebifaananako bwe bityo nga bakozesa atophan, ACTH, digitalis, bromides, iodine, aspirin, eddagala eritta obuwuka n'enkumi n'enkumi z'eddagala eddala?

Omutima ogukola ku sipiidi ya 58 buli ddakiika guyinza okusuubirwa n'obuvumu okugenda mu maaso n'okukola okumala emyaka mingi nnyo nga tegufunye bulabe bwa kusannyalala. Mu mbeera z'okulya nga nfumbiddwa ng'okugwa mu kukuba kw'omukka kubaawo ng'omutima munafu, naye mu mbeera yange kiva mu butonde olw'obutakyukakyuka mu nkola y'ebitundu byange eby'okugaaya emmere.

Kikulu nnyo nti buli lwe ngezaako okutikka olubuto lwange emmere ey'obutonde esukka emirundi egiwerako, tezimala bbanga ddene mu lubuto, wabula ziyita mu byenda omulundi gumu ne zifuluma mu mubiri mu ssaawa ntono, nga teziyitamu okuvunda kwonna era nga tekuleeta buzibu bwonna mu kugaaya emmere oba okundeetera obuzibu bwonna. Mu mbeera eno, omukka gwange gweyongera emirundi egitasukka nnya oba ttaano mu ddakiika, so nga bwe ngezaako "okwematiza" n'emmere enfumbe nga "omuntu wa bulijjo," okukuba kw'omutima gwange kubuuka mangu okutuuka ku 85-90 era kitwala ennaku olubuto lwange okuddamu okuwulira nga luweweevu.

Nga ndi wamu nange, nkuza omwana wange owookusatu ng'omulya embisi. Yalina dda akawala akatono ak'emyaka musanvu, naye tateekangako wadde akatundu k'emmere efuuse embi mu kamwa. Obulamu bwe bwe...

embodiment y'obutuukirivu. Kati ndaba enjawulo ennene eriwo wakati w'abaana abalya embisi n'abafumba. Kyangu okukuza abaana kikumi abalya embisi okusinga omwana omu afumba. Omuntu tafuna mukisa kweraliikirira ndwadde za baana ng'okuziyira n'omusujja, ekiddukano n'okuziyira, oba obuzibu olw'omwana okulya ennyo oba okutono. Musanyufu ng'ensowera era buli lw'ayagala agenda ku mmeeza n'ayamba ku kintu kyonna ky'ayagala okulya. Azannya, ayimba n'amazina olunaku lwonna nga talina whims oba caprices yonna, nga takaaba, nga taleese buzibu eri abo abamwetooldde.

Agenda okwebaka ku ssaawa 8 zennyini ez'akawungeezi era oluvannyuma lw'okweyimbira mu mutima okumala eddakiika ntono, aziba amaaso n'asula ng'akakookolo okutuuka ku ssaawa 6 ez'oku makya. Ate era, kyewuunyisa nnyo nti oluvannyuma lw'emyezi egisooka tusobola okujjukira emirundi esatu oba ena gyokka gye yazuukuka ekiro. Otulo bwe buzitowa nnyo era nga ddungi nnyo ne kiba nti tewali ddoobozi oba kutambula kumuleetera kuzuukuka.

Abaana abalala mu kibiina ekisooka bwe batuula ku mmeeza yaabwe ey'ekyenka okulya omugaati ne kkeeki, omugaati ne butto, pastry, n'ebirala, aggyayo ensawo ye ey'ebibala by'aggye awaka n'abinyumirwa mu kasirise. Bwe tuba ku kukyalira mikwano gye, atunuulira n'obutafaayo bwonna ku mmeeza ezo eza caayi ezisukkiridde abantu ze beetooloola ne "banyumirwa" buli kika kya pastry ne swiiti. Talaga nti ayagala, wadde olw'okwagala okumanya, okuwooma n'emu ku zo. Mu ngeri eno abaana bonna abalya embisi mwe balina okukuzibwa.

Mukyala wange gwe sikakangako ndowooza zange, mpolampola okukyusa enkola ye ey'endya ku lw'omwana we n'obulamu bwe, kati afuuse alya embisi mu bujjuvu era mumativu nnyo n'embeera gy'alimu. Okusookera ddala, ennyama yagivaako ddala n'oluvannyuma n'akendeeza ku mmere efumbiddwa nga temuli nnyama okutuuka ku emu oba bbiri buli wiiki. Omwana bwe yagenda akula katono, bino byakyusibwamu amatooke amatono agafumbiddwa nga gatwalibwa oluusi n'oluusi. Mu nkomerero, bino nabyo byalekebawo ddala olunaku lumu omwana bwe yabuuza nti, "Kawoowo ako akabi kava ki, Maama?" Oluvannyuma lw'ekyo yakwata akatundu akagonvu kokka ak'omugaati ogw'emmere enzijuuvu gwe yalyanga n'entangawuuzi, nga talaba omwana.\* Leero, alaba engeri ey'ekitalo ey'okulya embisi ku kiramukye era teky

n'olwekyo, nti yeewala emmere yonna efumbiddwa. Era bino byonna byatuukirira awatali buzibu bungi, oluvannyuma lw'okusalawo mu bujuvu. Mu nnyumba bwe watabaawo kawoowo ka mmere nfumbe, okulya embisi kifuuka kyangu nnyo. Eno y'engeri abazadde abo bonna abatwala obulamu bwabwe ng'ekikulu era nga baagala abaana baabwe balina okugobererwa.

## **Emize Emibi gyonna egy'omuntu giva mu kufumba**

### **Okulya**

Okulya ebibisi kija kugoba mu kisaawe emize emirala gyonna ng'okunywa omwenge, okunywa taaba, omuze gw'okukozesa ebiragalalagala n'omululu. Emize gino tegikyayinza kuwerekera kulya mmere embisi. Vices zino ze satellites z'emize gy'emmere.

Olw'obuwanguzi bw'okulya ebibisi, emirembe egy'olubeerera gijja kusembayo okuteekebwawo mu nsi ne wakati w'amawanga. Ebikolobero byonna, obukyayi, obulabe, amalala, obuggya era okutwalira awamu, emize gyonna emibi egy'omuntu zzadde lya kulya-kulya. Olw'okuggyawo okulya-okufumba obwagazi bw'abasajja bujja kukakkana, ebirowoozo byabwe bijja kugulumizibwa era obulamu bujja kuba bwangu nnyo nga n'abasajja tebajja kuddamu kukakasibwa kukutula nnyama ya munne oba okutunda omuntu waabwe ow'omunda olw'ekivundu ky'ekiyungu.

## **Endowooza y'Endya Erina Okukoma Ku...**

### **Okukyusa Endya Etali ya Butonde n'Eby'Obutonde**

#### **Enkola y'okuliisa**

Okulya ebibisi mu bujuvu y'engeri yokka ey'okusumulula abantu okuva mu ndwadde. E bipimo by'ekitundu tebiwangako era tebijja kuwa kivaamu kyonna. Mu mbeera eriwo kati ey'okulya-okufumba okubalirira kwonna okukkirizibwa okw'emiwendo gy'ebiriisa eby'emmere entongole kulina okutwalibwa nga okutaliimu. Obulwadde ne bwe buba butya, ekibuuzo ky'endya bwe kiba kyogerwako tulina okulowooza mu ngeri y'ebibisi n'ebifumbiddwa byokka, eby'obutonde n'ebitali bya butonde, ebirongoofu n'ebivundu. Ebiteeso ebikolebwa buli lunaku ku leediyo, mu mpapula z'amawulire n'engeri endala ez'enjawulo ku nkozesa ya vitamiini, eby'obutonde ne puloteyina ebitongole, n'amawulire agaweebwa ku miwendo gya kalori zaabwe, byonna

tezisoboka, tezirina mugaso era za bulabe naddala nga zeesigamiziddwa ku nkozesa y'ebiragalagalala n'emmere y'ebisolo.

Mu kulowooza ku mpisa z'ebiriisa ssekinnoomu, tetulina kweralikirira n'akatono nti vitamiini ki oba ebirungo ebirala ebibeera mu kiriisa ekimu. Kwe kubeerawo okutakyukakyuka kw'ebirungo byonna eby'enjawulo mu buli kamwa k'emmere okuteekwa okuba nga kukakatako. N'olwekyo, tulina okufaayo nti tewali n'ekimu ku bilonda ekibula mu mmere gye tulya. Kino kibaawo bwe tulya emmere yonna ey'enva endiirwa embisi, so nga mu mmere enfumbe teziriwo mu nkumi zazo.

Okumala ebyasa bingi, enkumi n'enkumi z'abakugu bazze bakola eby'okulya okusoma kwabwe okwenjawulo. Naye engeri gye bafuddeyo ku bizibu eby'okubiri byokka era nga tebafuddeyo ku kwonooneka kw'omuliro ogw'omu ffumbiro, okunoonyereza kwabwe kulemereddwa okuvaamu ebivaamu bye baagala era ekisinga obubi, olw'okukontana kwabyo okungi, kubadde kwa kabi eri abantu . N'abalya enva endiirwa, abayinza okutwalibwa ng'abasinga okukulaakulana mu bo, tebakomye ku kugumiikiriza kwonooneka kw'omuliro, wabula bagumidde n'okukozesa omugaati omweru ne ssukaali omulongooseemu, ebitaliimu bintu byonna eby'omuwendo. Wadde kiri kityo, kiteekwa okwatulwa nti mu kuwangula emize gy'abantu, abalya enva endiirwa bayise mu kkubo erisinga obuwanvu. Ekisinga okukaluba kwe kwewala ennyama, oluvannyuma lw'ekyo okukyusa emmere etaliimu nnyama n'emmere embisi kiba kitono nnyo wadde ng'omutendera guno omutono gwe balina okutuuka ku kiruubirwa kyabwe ekisembayo. N'olwekyo, kisuubirwa nti abalya enva endiirwa ab'engeri zonna ez'endowooza bajja kukkiriza emisingi gy'okulya embisi era bajja kukuŷyaana wamu wansi wa bendera emu, okusobola okuteekawo omusingi gw'obulamu obwo obw'essanyu obubadde ekirooto ky'omuntu bulijjo.

Ng'omukugu mu by'emmere, erinnya ddene liwanguddwa mu Amerika nga G. Hauser. Naye ne Hauser, omukulaakulana nga bw'ageraageranya n'abakugu mu by'emmere abalala, talowooza ku bulabe obuva mu kufumba era n'olwekyo agezaako okuzzaawo ebyonooneka ebyakolebwa mu ffumbiro ng'ayita mu ndagiriro z'eddagala. Ka tugambe okumala akaseera nti amagezi ge

kiyinja okukola ekigendererwa ekimu eky'omugaso. Naye omukozi, omukozi ku faamu oba omusajja wa bulijjo mu kkubo ali ludda wa okunoonya ssente z'omutwalo gw'ensimbi z'alina okusasula asobole okufuna amawulire ku molasses omuddugavu mmeka gw'alina okutwala ku makya, ekizimbulukusa mmeka akawungeezi, oba yuniti enkumi mmeka eza vitamiini entongole z'alina okumira buli lunaku?

Eno si y'enkola entuufu. Kyetaagisa okumanyisa ekintu kyonna ensi mu bujuvu nga bwe kisoboka n'ebintu ebisookerwako ebikulu eby'ekiramu ky'omuntu, okukyusa ennyo emize gy'endya eriwo kati n'okukomya ebiteeso by'emmere entongole ne vitamiini ssekinnoomu.

Abasajja ba ssaayansi bakimanyi nti tewali muntu yenna alya mmere yokka ey'omugaati, omuceere ogusiigiddwa oba ennyama ayinza kusuubira kuwangaala. Naye omusajja owabulijjo kino takimanyi. Mu ndowooza ye, emmere eyo etuwa ebiriisa ebirungi ennyo. Tuyinza tutya okukakasa nti wansi w'amaanyi g'embeera oba okuyita mu kunyigirizibwa kw'obwavu omuntu ssekinnoomu tajja kweriisa mu busirusiru ye n'abaana be ku mmere eyo yokka era tajja kweyonoona mu bivaamu? Ne munnasayansi asinga okumanyika, ng'amanyidde ddala ensonga yonna, tasobola kuziyiza kwegomba kw'omululu gwe era alya nnyo ebintu ebyo ebikolimiddwa ne yeetta mpola mpola naye nga ddala, era ne yetta mangu nnyo ng'ayita mu kookolo oba okulwala omutima. N'olwekyo, tekimala kubunyisa ndowooza zino mu bitabo byokka; kyetaagisa okukungaanya ebitongole by'eggwanga ebituufu okusobola okuleeta enkyukakyuka ezisookerwako, ezitegekeddwa mu mpisa z'endya z'abantu. Ebikolwa ebikola birina okukolebwa okukomya mpolampola okwonooneka okw'amaanyi okw'ebirungo ebirimu emmere n'okukubiriza okulya emmere embisi n'etaliiko kamogo. Ekigendererwa ekisembayo ekya buli kika kya mmere kwe kulya embisi, ekigambo "endya" bwe kifiirwa amakulu gaakyo ne kiwa ekifo ekigambo NATURAL NUTRITION oba THE INTEGRAL RAW MATERIALS FOR THE HUMAN FACTORY.

**Okukozesa Vitamiini n'Eby'Obugumu Ebikoleddwa Kulina Okuba...**

**Yayimiridde**



Omuwendo gw'ebirungo ebiriisa mu mmere ey'obutonde gwawukana nnyo, mu ngeri nti okusenziira ku miligiraamu emu ey'ekirungo ekimu wayinza okubaawo ekitundu kimu kya lukumi ekya miligiraamu eky'ekirungo ekyokubiri n'ekitundu kimu kya bukadde ekya miligiraamu eky'ekitundu eky'okusatu. Naye ekirungo ekizitowa ekitundu kimu kya bukadde ekya miligiraamu kyetaagisa nnyo eri ekkolero ly'omuntu ng'ekyo ekizitowa miligiraamu emu. Kati, mu kiseera ky'okufumba bye bitonde ebyo byennyini ebibeerawo mu butundutundu obutonotono bwokka bye bisaanawo mu kusooka.

Omuntu ayinza okwebuza lwaki n'ebigimusa ebirimu obulemu bwe bityo ekkolero ly'omuntu terikomya kukola omulundi gumu, ng'ekkolero erya bulijjo bwe lyandikoze, wabula ligenda mu maaso n'emirimu gyallo okumala ebbanga ddene nnyo, bwe kityo ne kireetera abantu okusalawo mu bukyamu nti kyonna ekibatizaga okwagala emmere y'emme y'emme .

Ekituufu kiri nti omubiri gw'omuntu si gwa bulijjo fakitole. Ensi nnene nnyo erimu abantu obukadde n'obukadde, amakolero agatabalika, ebibiina eby'enjawulo, enkola, amaduuka, ebiterere, n'ebirala. Ne bwe kiba nga tekifuna mmere yonna n'akatono, kikyayinza okwekuuma nga kiramumu okutuuka ku nnaku 70 oba n'okusingawo nga kiyita mu kukoze ebiterere byayo ebiterekeddwa.

Oluvannyuma lw'okuyingira mu kiramumu, ebiriisa bisaasaanyizibwa mu mubiri gw'omuntu gwonna nga biyita mu musaayi era buli butoffaali bufuna ebintu ebituukagana n'ensengekera yaakyo n'enjawulo yaakyo. Naye obutoffaali bw'endwadde n'ebitundu by'omubiri tebirina kye biggya mu bintu ebitono ebifuuse eby'obuseegu ebibeera mu mmere enfumbe mu bika ebitonotono ng'omuntu bw'asobola okubalibwa ku ngalo. Basigala balindirira, mu njala n'obutaba na buzibu, okutuusa mukama waabwe lw'akola deigns okugolola engalo ze okweyambe ku kitundu ky'obutungulu, enwa endiirwa oba ebibala ebibisi.

Omuntu tawulira njala ya butoffaali ssekinnoomu nga, wadde enjala esukkiridde ey'obutoffaali bw'endwadde n'obutonde, olubuto lwe lujjudde, omuze gwe gumatira, ye kennyini mumativu. Naye ebisingawo ebirimu bye butoffaali obutaliimu mugaso, obutakola era obutakola, obulya n'omululu "ebikozesebwa mu kuzimba ebikwatagana mu bujjuvu" ebikwatagana

ku bizimbe byabwe ne "banyweza n'okunyweza" omubiri nga bongera ku bungi bwagwo.

Eno y'ensonga lwaki ng'alina kkiro 50-60 ez'obutoffaali obusukkiridde, obutaliimu mugaso, omuntu ayitibwa omulamu obulungi, omugumu era ow'amaanyi tabeera na gram ebikumi bitono eby'obutoffaali obukola, obw'enjawulo, nga buno emu oba endala ku nnywanto ze ziyinza okukola bulijjo n'okukola ebintu ebitaliiko nsobi. Kasita endwadde n'ebitundu by'omubiri tebiggyibwako bisigalira ebisembayo eby'obutoffaali obukola, omusajja asobola okusika ku kubeerawo kwe mu ngeri emu oba endala; naye bwe ziggwawo ku nkomerero, okufa kufuuka okuteewalika. Olwo omuntu "amatidde," "omugumu" era "ow'amaanyi" n'afa ng'ayita mu kufa enjala endwadde ze n'ebitundu bye eby'omubiri. Okugeza, obutoffaali bw'omutima bufiirwa amaanyi n'obutafaali obwetaagisa okukola okukonziba okwa bulijjo. Olwo omutima gugezaako okutaasa embeera nga gwongera ku bungi bw'obutoffaali bwagwo, ekivaamu ne gugaziwa n'obutoffaali obukolebwa okuva mu puloteyina z'ebisolo n'omugaati omweru. - Naye kino tekirina mugaso, kubanga obutoffaali buno tebulina busobozi kukola mulimu gwonna ogw'omugaso era tekitwala bbanga ddene nga ekitundu ekyo tekinnalekera awo kukuba ddala.

Tetumanyi bulungi, abalonzi bameka ab'enjawulo abagenda okukola empeke y'eŷyaano oba omubiri omulala gwonna ogw'enwa endiirwa. Ka tutwale omuwendo ogw'okuteebereza, ogubalirirwamu, tugambe 10,000. Olw'amateeka g'obutonde agasinga obukulu olwo tusaanidde okuba n'okulowooza nti ebigimusa ebyetaagisa mu kkolero ly'omuntu bikolebwa ebintu eby'enjawulo 10,000, era mu kuwa ebintu ebyo kikulu okufaayo ennyo nti ekimu oba ekirala ku bikola si bwe kiri okubulawo. Eno y'enkola esinga obutonde ey'okulaba ng'ekkolero ly'abantu likola mu ngeri eya bulijjo.

Kati ka tulabe engeri topsy-turvy dietetics eno cooked-eating emyaka giri. Abasajja batambuza okusaanyaawo ebintu ebyo ebikulu mu bungi era baliisa emibiri gyabwe n'ebika ebitonotono byokka eby'ebintu ebibikola.

Oluvannyuma lw'emyaka mingi nga banoonyereza nnyo abakugu mu by'obulamu bakizudde nti mu kkeeki, butto, ekibumba oba obwongo mulimu ebika by'ebintu 1015 byokka. Omuntu yandibasubidde okwatula nti olw'okukola ennyo bakizudde nti emmere ng'eno n'ezo zirimu 10-15 zokka

ebika by'ebintu ebifuuse ebivundu, ebitali bya bbalansi, ebirimu obutwa, ebivundu n'ebifu, n'ebiy'ebirungo ebikola ebigimusa byaffe, ebika 9990 tebiriiwo era, n'olwekyo, emmere eyo ebula nnyo, ya bulabe era ya bulabe ne kiba nti okugikozesa ng'ebiriisa tekulina kuba ekisemba omuntu yenna. Naye mu kifo ky'ekyo, balambika kimu ku kimu amannya g'ebintu byonna bye basobodde okusanga mu mmere eyo, bannyonnyola mu bujjuvu emirimu gyabyo mu ndya era, oluvannyuma lw'okubala eby'obugagga byabwe, babiteesa ng'ebiriisa "eby'omugaso". Tewali kigambo kyonna kye boogera ku butabeerawo kwa nkumi n'enkumi z'ebirungo ebirimu ebiriisa, era teboogera ku kifo kyabwe mu ndya oba ebivaamu eby'akabi ebiddirira obutakyukakyuka bwabyo.

Kyokka, ebintu bino eby'okulowoozaako bintu bikulu nnyo mu kibuzo ekyo.

Kiteekwa okuteekebwa mu birowoozo nti emirimu gya raw gya njawulo nnyo emmere mu kiramumu nti ne bwe kiba nti mu kyamagero omuntu yakimanya byonna, obulamu bwonna tebwandibadde bumala kunnyonnyola kwabyo kwokka. Tulina okutwala ng'emu ku mateeka agasookerwako ag'endya nti tewali kirungo kya biriisa kiyinza kukola kigendererwa kyakyo ekituufu singa kitwalibwa nga kyawuddwamu, ng'oggyeeko ekintu kyonna.

Omuntu bw'alaga ne munnasayansi asinga okumanyika nti waliwo tewali kamogo konna ka vitamiini yonna mu mugaati omweru gw'alya, addamu, awatali kulonzalanza n'akatono, nti era alya emmere erimu vitamiini N'obutuufu obwenkanankana omukubi w'amabaati ayinza okuteeka amatoffaali ge olunaku lwonna n'asitula ekisenge kye nga talina kikuta kyonna, n'oluvannyuma bawakanya nti waliwo ebiseera by'akozesa omusenyu, naye. Bw'atyo bwe buzibe bw'amaaso obuva ku mize gy'emme.

Omugaati omweru kye ki bwe kiba nga si sitaaki, ssukaali, amasavu, puloteyina n'ebika by'eminnyo ebiberako ebifu — mu ngeri endala, evvu lyokka eritaliiko bulamu ery'ebintu ebitonotono ku 10,000 ebikola ekintu kyaffe ekisookerwako? Ssukaali alongooseddwa kye ki bwe kiba nga si kimu ku mitwalo 10 egyo waggulu? Ennyama kye ki bwe kiba nga si puloteyina ezirimu obutwa n'ebintu ebitonotono ebifuuse ebivundu? Naye, omuntu ajjuza olubuto lwe okutuuka ku bbali n'ebintu bino ebitono era n'amala ebitundu bye enkumi n'enkumi z'ebiriisa ebikulu ddala. Ku bikwata ku buzibu obuvaamu obujja mu bitundu bye, omuntu ayinza okutondebwawo

ekirowoozo ekimu nga bakyalira amalwaliro oba okwekenneenya ebifaananyi ebiri mu bitabo by'obusawo. Okukyukakyuka okw'entiisa ng'okwo, amabwa n'amabwa byandireeteddwa bitya, bwe kiba nga si lwa butabeerawo biriisa bya waggulu?

Wadde nga n'okutuusa kati bannassaayansi bazudde ebika 40-50 byokka ku nkumi n'enkumi z'ebirungo ebirimu ebiriisa, ekitundu ekinene eky'ebitabo by'obusawo kiweereddwayo okunnyonnyola ebiva mu bintu ebyo, era nga bino nabyo bikola omusingi gw'emirimu emirala mingi eggy'obusawo. Ng'oggyeeko ekyo, akatimba akanene ennyo ak'ebifo eby'obusuubuzi kasaasaanidde mu buwanvu n'obugazi bw'ensi yonna olw'okukola n'okusaasaanya ebintu ebyo.

Tuyinza bulungi okukuba ekifaananyi ky'embeera bw'eneeba singa, mu kifo ky'ebintu ebyo 40-50, bannassaayansi abanoonyereza basobola olunaku lumu okuzuula ebika by'ebintu 400 oba 500, nga tetugambye ku bika by'ebintu 4,000 oba 5,000. Omusajja ow'ennaku zino alabika yabulwa amaaso ku bulungibwansi bw'ebintu ebisookerwako ebituufu ebyetaagisa ku mubiri gwe; oba tezirina mangu oba asanga nga tekisoboka kuzifuna. Kale alina okutunula mu buli nsonda n'enkoona okuzizuula emu ku emu okusobola okumatiza ebyetaago by'ekiramu kye. Bannasayansi abanoonyereza batwala nga bya ssaayansi ebintu ebyo byokka ensengekera zaabyo ze bamanyi era nga zikubibwa mu bitabo. Engeri gye batalina kumanya ku nsengekera enzijuva ez'ebirungo ebikola empeke y'ejyaano, tebalaba kintu kyonna kya ssaayansi mu yo. Kintu "kya bulijjo" eky'angu okufunibwa, kiyitiridde buli wamu era nga buli muntu akimanyi. Naye nsonga ya njawulo nnyo bwe basobola okuzuula ekirungo ekipy'a ekirimu ebiriisa ne bazuula ensengekera yaakyo. Olwo ne kifuuka kya ssaayansi; okuzuula kwayo kusiimibwa ng'obuwanguzi obw'amaanyi mu by'obusawo era ekisingawo, kuleeta obunyiikivu n'obunyiikivu obupya mu makolero, amaduuka g'eddagala n'obulwaliro. Era bino byonna kubanga omuntu tayagala kulekawo mugaati gwe omweru.

Come what may, abantu balina ku nkomerero okukkiriza nti engeri yokka ey'okugoba endwadde kwe kusooka okussa ekkomo n'amaanyi n'oluvannyuma okuwera ddala okusaanyaawo ebiriisa byaffe mu bungi.

Ku nsonga eno, ebitongole ebivunaanyizibwa birina okukola okumanyisa abantu ennyo era balina okukola ennyo okutangira okuzikirizibwa kw'abantu abangi

ebirungo ebiriisa ebiriisa. Balina okufuna ebika by'emmere ebipya okuva mu mmere embisi etabuddwa ne baziteesa eri abantu, olwo endya yaabwe ejja kukyuka mpolampola. N'ekyavaamu, endwadde kati ezitawaanya abantu zijja kuggwaawo mpolampola era ebyenfuna ebinene ennyo bijja kukosebwa mu bbeeyi y'ebintu byaffe.

Nga tetunnafuuka balya bibisi, ab'omu maka gaffe baali balya kkiro y'omugaati buli lunaku, so nga kati kkiro y'eŷŷaano etuwangaaza okuva ku nnaku munaana okutuuka ku kkumi. Ku mmere y'omugaati omweru nnandibadde nfudde edda, naye olw'eŷŷaano egaba obulamu gye nkyawangaala, era mpulira nga nkakasa nti nja kuwangaala waakiri emyaka emirala 40-50.

## **Okugeraageranya Wakati w'Obulamu bw'okulya ebibisi n'... Abaana Abafumbiddwa Y'engeri Esinga Okukakasa Obulabe Obuva mu Kulya Emmere Enfumbe**

Emisingi girina okusooka okutwalibwa mu day nurseries, amaka g'abaana, amalwaliro n'eby'okulya, olwo girina okumanyisibwa nga giyita mu kumanyisibwa mu bantu okutwalira awamu. Nga tulina ensonga entegeerekeka era ezitagambika nga bwe nnanjulidde, kisuubirwa nti bannassaayansi abategeera obulungi bajja kutandika okukola omulundi gumu. Naye bwe baba baagala okuba n'obukakafu obulala obukakafu, nteesa okugezesebwa kuno wammanga. Abaana abawere mu limu ku maka g'abaana bagabanyizibwamu ebibinja bibiri ebyenkanankana, ekimu ku byo kiriisa enkola z'obujjanjabi eziriwo kati, ekirala kikuziddwa emisingi gy'okulya embisi. Olwo obulamu bw'ebibinja byombi bugeraageranyizibwa ku birala. Sibuuabuusa n'akatono nti okuva ku ntandikwa kijja kweyoleka bulungi eri ensi yonna enkola ki ku zombi), ey'endya ddala ya ssaayansi era ey'obuntubulamu. Ebivaamu bye bimu biyinja okufunibwa nga tukyusa enkola eno okusobola okuwonya abalwadde b'eddwaaliro.

Abantu bangi abalina endowooza ennyangu bayinza okuwakanya okugezesebwa kuno nga bagamba nti kibi oba kya bulabe okukola "okugezesa" ng'okwo ku baana. Naye singa abantu ng'abo balowooza mu buziba katono, bajja kulaba nti si kugezesa kukuuma bulamu n'obulamu bw'omwana nga bamuliisa n'okukung'aanya okujjuvu kw'ebiriisa ebirongoofu ebigendereddwa

mu butonde eri ekiramu ky'omuntu. Okugezesa okwa nnamaddala kwe kugezesebwa okwo okutali kwa buntu okukolebwa nga kwefudde ssaayansi n'ebika ebitonotono eby'ebintu ebikoleddwa mu laboratory ebitannaba kutegeerekeka bulungi mu laboratory, nga ekivaamu obukadde n'obukadde bw'abaana bava mu bulamu nga bakyali bato, ne baleka bazadde baabwe nga bali mu busungu okukungubaga. Okugezesa kwe kulongoosa okwo okuzannya n'obulamu bw'abantu nga bakoze emmere n'obutwa 1,001 ebifuuse ebivundu ne bitondekawo endwadde empya. Endwadde zino zituumibwa amannya mu ngeri ey'okusaaga endwadde z'empukuuka, awatali kuwulira nsonyi n'akatonono ku "empuku" ng'eyo era nga teziraga nti embeera ezaazaala endwadde ng'ezo ziyinza okutuumbwa obutamanya, obukambwe oba obukambwe, naye nga tezituumbwa mpisa.

## **Ebitongole bya Sayansi n'Ebitongole by'Eggwanga Ebivunaanyizibwa Birina Weekenneenye Ekizibu ky'okulya ebibisi nga tolina bisingawo**

### **Okulwawo**

Nteesezza enkola ey'enjawulo era mu kiseera kye kimu ennyangu ennyo era ey'obutonde abantu mwe banaasumululwa okuva mu buli bulwadde obuli ku nsi. Eno nsonga nkulu nnyo bannassaayansi bonna, abasawo, abagezigezi n'ebitongole by'eggwanga ebivunaanyizibwa gye balina okufaayo mu bwangu. Balina okukakasa mu lujjudde nti ndi mukyamu mu ndowooza zange ne bazisambajja nga bakoze okugezesa okusookerwako, oba balina okukakasa amazima gazo n'okukola emitendera egyetaagisa okuziteeka mu nkola. Okusingira ddala, singa obutafaayo oba okusirika kwonna kwolesebwa abasawo, abantu bonna bayinza okukitambulizibwa ng'ensonga etegeerekeka obulungi ey'obutayagala kugoba ndwadde, okusobola okukendeera mu nnimiro yaabwe oba okukolebwako. Nze ku lwange, sikkiriza nti kino okutwalira awamu kituufu, kubanga abantu batono abayinza okuba abatalina kisa bwe batyo; naye abasawo balina okuwa obukakafu obulungi nti balina ekigendererwa eky'oku ntikko era eky'ekitiibwa okusinga okukola ssente, era nti ekigendererwa kyabwe, mu butuufu, kuweereza ssaayansi, kuweereza obuntu.

Abasawo ab'ekitiibwa, ab'omwoyo gw'olukale era abafaayo ku balala batuuka ku kigendererwa kyabwe kye baali baagala nga bakkiriza okulya emmere embisi, so ng'ate abasawo abatalina buntu, abeefaako bokka era abeegomba balaba mu kufiirwa kwabwe okw'obuntu. Ekigambibwa nti kizibu okukyusa empisa ezisimbye emirandira ennyo kiyinza okukola ng'ensonga etali ya maanyi

okubikka ku bigendererwa by'abantu ababi eby'okwefaako mu ngeri ey'ekibogwe. Okuzuula okulya embisi gwe mukisa ogusinga obulungi okwawula ab'ekitiibwa ku batali ba kitiibwa, abalungi ku babi, abagezi ku batali ba magezi.

Tewali mulimu gwa mugaso munene mu bantu okusinga okusaasaanya emmere embisi. Kyetaagisa okuzuukusa abantu bonna okuva mu tulo otumaze ebyasa bingi, okuzibula amaaso gaabwe, okugikankanya okuva mu bukoowu bwayo n'okubusumulula okuva mu kirooto kyayo ekibi ekiriwo kati. Abagagga balina okuwaayo ssente zaabwe mu mulimu guno; abagezigezi obwongo bwabwe. Kikulu nnyo okukola ebibiina, okutandikawo ebibiina, okufulumya empapula z'amawulire n'okukuba ebitabo. Ekirala, kyetaagisa okuzimba santoria empanvu nga mulimu ebintu byonna eby'okuwummulamu, eby'okusanyukirako n'ebyemizannyo, era nga tuyita mu "kusibibwa" emyezi mitono okuwona, okuzza obuggya, okusumululwa okuva mu busosoze obuzikiriza, n'okuyamba n'okutangaaza abantu abo ababulwa amawulire ageetaagisa n'okwagala. Kiba kya mugaso nnyo era kyagala okuwaayo ssente n'amaanyi mu kigendererwa kino okusinga okuzimba ebizimbe ebitaliimu mugaso bye tetwetaaga ng'amakanisa oba amasomero n'amalwaliro. Okulya embisi lye jinja ly'okupima lye tuyinza okukakasa nti ddala mugezi ki alina okusalawo okw'eddembe era okutaliiko bukwakkulizo, oba omuntu ki ddala afaayo ku bulamu n'obulungi bw'abantu. Mu nnukuta eza zaabu ebyafaayo mwe bijja okuwandiika amannya g'abantu ng'abo.

## **Tekiri Kibi Okwogera Amazima**

Abantu abamu banlumiriza nti nnina olulimi olusongovu. Bwe mba mpita abafumba abatemu, ba filicides n'abamenyi b'amateeka, sikola kulumiriza; Nze njogera mazima gokka, wadde ng'amazima ago gayinza okuba nga gakaawa. Maama bw'ajjuza akamwa k'omwana we omwagalwa emmere eyokya ng'akozesa emikono gye egy'obwegendereza, ayonoona ebitundu by'omwana we n'amutuusa ku bulwadde n'okufa. Omusawo bw'ateekateeka emmere ey'emmere "erimu ebiriisa" era "eyangu okugaaya" eri abaana abato era...

awandiika empeke za vitamini ez'obutonde ku muwendo gw'enva endiirwa n'ebibala, akola omusango ogusingako awo.

Buli lunaku nneetegereza engeri, mu kusekererwa okwewuunyisa okw'enkomerero, abanafu n'abalwadde batwala ng'ebiwonya ebintu ebyo byennyini ebibadde bivaako endwadde zaabwe, ne babirya n'omululu, so nga, okwawukana ku ekyo, beewala n'okutya bye byokka ebintu (enva endiirwa n'ebibala ebibisi) ebiyinda okubazza mu bulamu obulungi, olw'okuba nti bibitwala ng'ebivaako okubonaabona kwabwe. Obulamu bwa bukadde na bukadde busaddaakibwa olw'endowooza eno enkyamu etta abantu. Omuntu ayingidde mu buziba obujjuvu obw'ekikangabwa tayinza kusigala nga muyonjo era nga tafa

## **Tewali Kiziyiza Mu Mateeka Kiriwo Ku Kusaanyaawo...**

### **Ebintu Ebisookerwako Ebigendereddawamu Ekkolero ly'Abantu**

Bwe wabaawo ekikyamu ekitonotono mu bbalansi entuufu ey'... ebigimusa ebiweebwa amakolero g'essaza, abantu abavunaanyizibwa bavunaanibwa obulagajjavu ne bavunaanibwa, so ng'ate abo abakola obwenkanya obusinga obubi mu bigimusa ebyetaagisa okukola obulungi ekkolero ly'abantu batera okugenda nga tebalina scot. Mu kyasa kino eky'okukulaakulana kwa ssaayansi, omuntu asinga obutamanya era omusirusiru alina eddembe ery'enkomeredde okunoonya enkola empya ez'okuvunda emmere ey'obutonde, n'okuyiira n'okuwaayo okutunda emmere esinga okusaaga. Naye ekyewuunyisa ennyo kwe kuba nti munnasayansi omukulu, omukugu omukulu mu by'obutoffaali, awaddeyo obulamu bwe mu kusoma emirimu gy'ebiramu egy'obutoffaali obulamu, oba omukugu mu by'emmere, ng'ekigendererwa kye ekikulu mu bulamu bwe kwe kukola okuva mu emmere ennungi eri omuntu, agula entuumu y'ebintu ng'ebyo ebivunze n'abiwa obutoffaali bwe, n'obutafaayo nnyo n'obutafaayo, ng'alungamizibwa ebiragiro by'olulimi lwe lwokka.

Ku kusooka okulaba kirabika tekikikirizika nti twandisobodde okwesumulula endwadde zonna nga ziyita mu kulya ebibisi. Naye obukulu bw'ekiteeso buli mu nsonga yennyini nti "ekitakkirizika" kyangu okufuuka ekintu ekituukiridde. Obuzibu bw'okulekawo omuze gw'emmere tebulina kutwalibwa ng'ekiziyiza okutuukiriza ekigendererwa kya



okulya ebibisi; okwawukana ku ekyo, kiteekwa okukola ng'ekipimo okupima amaanyi g'omulabe eri olulyo lw'omuntu era kiteekwa okutukubiriza okukola kyonna ekisoboka okuziyiza ekisolo eky'entiisa bwe kiti okuyingira mu kiramu ky'omwana eyaakazaalibwa. N'abantu abo abasanga obuzibu okusuula emmere efumbiddwa bo bennyini, era nga bakyanywerera ku mize gyabwe egy'obulabe, balina okukakasa amazima, era ku lw'obulungi bw'omulembe ogugenda okusituka n'ebiseera by'abantu eby'omu maaso balina okulwanirira obuwanguzi bw'amazima ago nga babuulira n'okunnyonyola emisingi gy'okulya embisi n'engeri endala zonna eziriwo.

Kya lwatu nti eri abantu abo abafunda era abadda emabega abalina obusosoze obutakyuka nga bawagira emmere n'eddagala enfumbe emisingi gy'okulya embisi giyitiridde nnyo, naye leero tubeera mu Mulembe gw'Obwengula, so si mu Mulembe gwa Makkati, nga buli ndowooza egenda mu maaso oba okuyiira okunene kwayigganyizibwa okumala emyaka ekibinja ky'abamenyi b'amateeka abatamanyi. Leero, kye kibuuza ky'okuwangaala oba okuzikirizibwa kw'olulyo lw'omuntu ekiteekeddwa mu maaso gaffe. Okulonzalanza tekuliimu buntu.

## **Okulya Ebibisi Kukakasa Emigasoo Ery'ekitalo Mu Lujjudde Ebyenfuna n'okusitula omutindo gw'obulamu Ebiwerako Ebiseera**

Omuwendo gw'ebiriisa ogutayinza kukkirizibwa gusaanawo ku muliro era... olw'engeri nnyingi ez'okusekula, okulongoosa n'okulongoosa. Ng'ekyokulabirako kiyinza okugambibwa nti gram 100 ez'eŷŷaano ezimera zirina ebiriisa bingi okusinga omugaati omweru ogufunibwa okuva mu kkiro y'eŷŷaano. Bwe kityo bwe kiri ne ku bika bya kasooli ebirala byonna, ebinyeebwa, enva endiirwa n'ebibala. Singa tuvaako emmere yonna ey'ebisolo ennaku zino, enva endiirwa ezikolebwa mu nsi zijja kusobola okweriisa zokka emirundi egiwerako okusinga obungi bw'abantu mu nsi kati, kasita ziba nga zirya mu mbeera embisi. Amakulu amatuufu ag'okulya ebibisi gajja kweyongera okutegeerekeka, bwe tunaalowooza ku mirimu, obudde ne ssente abantu bye bamala mu kusaanyaawo ebiriisa ebyo, n'oluvannyuma ne tulowooza ku byonna

ensaasaanya y'obujjanjabi eyakolebwa minisitule ez'enjawulo ez'ebyobulamu n'abantu bonna nga tusuubira okumalawo okusaanyaawo okuleetebwa mu bitundu byaffe olw'okusaanyaawo ebiriisa ebyo bye bimu. Ndi mwetegefu okulaga obutuufu bw'ebigambo byange nga nkozesa obukakafu obukakafu eri omuntu yenna ayinza okwagala okuba n'ebisingawo ku nsonga eno. Ebyafaayo tebija kusonyiwa bantu abo ab'obuvunaanyizibwa mu buyinza abalaga obutafaayo mu nsonga eno ne baziba amatu gaabwe ku mazima gano agakaaba okusobola okulaga obutuufu bw'emize gyabwe egy'obuntu.

Wayinza okubaawo ensonga bbiri zokka ezibaleetera okugaana okukkiriza emisingi gy'okulya embisi. Oba balina okulangirira nti basinga kwagala kugumiikiriza kubeerawo kw'endwadde okusinga "okuggyako" abantu "amasanyu" g'emmere enfumbe n'okulekawo okusobola okuteeka mu nkola omuddirirwa gwonna ogw'ebintu "ebituukiddwaako mu bya ssaayansi" ebituukiddwaako ng'ekivuddemu wa kukola nnyo oba, olw'okukola ebigezo ebikulu bye nnateesa, balina okukakasa nti, wala nnyo okusumulula abantu okuva mu ndwadde, okulya ebibisi mu butuufu kyongerera okubakolako obulabe. Kino baja kusanga nga tekisoboka nnyo kukikola. Kivaamu nti tebalina ngeri ndala yonna okuggyako okwesigama ku nsonga zaabwe ezisooka, obutali buntu bwazo obuyitiridde bweyolekera bonna.

N'olwekyo, ku lw'abaana bonna abatalina musango, nsaba abawakanya okulya embisi balina okuwaayo okuwakanya kwabwe eri bannamawulire, basobole okufuna eky'okuddamu kyabwe ekituufu era endowooza y'abantu esobole okufuna omukisa okusalawo ebyetaagisa n'okulangirira ebyayo ensala esembayo era ey'obwenkanya.

## **Buli Muntu Alina Okutegeera Ekibisi Ekituufu era Ekitali Kirungi Ebikozesebwa mu Mubiri Gwe**

Buli muntu ssekinnoomu ye yenyumirizaamu ng'alina ekimu ku bizibu amakolero mu nsi yonna era ye yekka y'avunaanyizibwa ku nkola ennungi ey'ekkolero eriweereddwa. N'olwekyo, kyetaagisa okuba ng'amanyi bulungi ebintu ebisookerwako ebituufu, ebitalimu nsobi era ebikulu eby'ekkolero eryo ery'ekitalo.

Obugumu bw'ebintu ebyo ebisookerwako tebusalibwawo bungi bwa puloteyina, amasavu, kaboni, vitamini, eby'obuggagga bw'omu ttaka ne kalori ebirambikibwa abakugu mu by'obulamu ab'omulembe guno mu bitabo byabwe ebikwata ku ndya. Era tekisoboka kukizuula ng'oteeka enkalala empanvu ez'engeri y'emmere enfumbe ku mabbali.

Okuyita mu bukadde n'obukadde bw'emyaka era n'okubalirira okutuufu ennyo obutonde bwaffe obw'ekitalo bukuŷŷaanyizza ebigimusa ebikulu ebyetaagisa eri ekiramu ky'omuntu, bubigatta mu kukwatagana okutuukiridde era mu bungi obwetaagisa, bubiwadde obulamu era bubikuŷŷaanyizza mu nva endiirwa emibiri mu ngeri y'obutoffaali obulamu.

Ekyama kyonna eky'endya kiri mu butoffaali obwo okuba nga bufu oba nga bulamu. Mu mbeera yonna ebintu ebirimu obutoffaali obufu tebiyinzira kukola ng'ebintu ebisookerwako eby'ekkolero ly'omuntu.

Omuntu tasaanidde kufiirwa kutegeera kwe okw'ekigerageranyo n'okusanyuka olw'ebintu bye yayiira okusukka ensalo z'ensonga. Kituufu nti mu kunoonyereza ku bitundu ebirimu ebiriisa ssekinnoomu abakugu mu by'obulamu batutte obuzibu bungi nnyo era bazudde ebintu bingi nnyo ebikulu, ebisaanira ddala okusiimibwa. Kyokka, ebituukiddwaako ebyo byonna biyinzira okutwalibwa ng'ebinene mu bikwatagana n'enkulaakulana y'omuntu ey'ekikugu n'obwongo eriwo kati. Ku magezi ag'obutonde ag'oku ntikko ne bannassaayansi abasinga okumanyika, n'okuyiga kwabwe kwonna n'ebyo bye bazudde ebitabalika, tebalina kutegeera kusinga mwana wa myaka etaano. N'olwekyo, tebalina ddembe kutabangula nkolagana n'obulungi bw'ebintu ebisookerwako ebizimbibwa obutonde n'okussa ku bantu okugabanya kwabwe okw'okumanya okw'obuto nga ssaayansi atuukiridde.

Tewali kubuusuabuusa, mu kugezaako okuyingira mu byama by'emmere ekigendererwa ekisembayo ekyana bannassaayansi kwe kumanya ebirungo ebyo byonna eby'ebiriisa ebikulu eri ekiramu ky'omuntu, okuzuula obungi bwabyo obw'enjawulo n'okubigatta wamu. Mu ngeri endala, baagala okuteekateeka mu ngeri ey'ekikugu empeke y'eŷŷaano oba entungo ne bagiwa obulamu. Naye omuntu ky'atasobodde kufuna oluvannyuma lw'emyaka enkumi n'enkumi ng'akola emirimu egitasalako, obutonde butuyanjala ku bwereere leero. Kiki ekirala kye twagala? Tulina okubuusuabuusa kwonna okukwatagana n'amagezi g'...

universe oba omuze gw'ennyama gukubiriza omuntu okukola obusiru obusinga obutakirizika?

Kisinga kuba kya makulu era kya bulabe okulowooza nti twetaaga ebisingawo puloteyina oba ebiriisa ebirala okusinga ebiri mu mibiri gy'enva endiirwa. Singa ebyo ebisembayo bibaamu puloteyina entono zokka, kivaamu nti emibiri gyaffe tegyeetaaga bingi, kubanga mu bungi obwo bwennyini ekiramu kyaffe kye kizimbibwa era ne kikulaakulanyizibwa mu bbanga ery'obukadde n'obukadde bw'ebyasa.

Abantu abamu baagala nnyo okwogera obutasalako ku mubiri- ebikozesebwa mu kuzimba. Singa obutoffaali bw'ebisolo "obutebenkevu mu bujjuvu" n'emmere "erimu ebiriisa" bisobola okwongera ku buwanvu bwa buli mulembe ne milimita entono, leero obuwanvu bw'omuntu bwandibadde bweyongedde dda mita eziwerako.

Vitamiini ez'obutonde ezikolebwa mu bungi teziyinda kukola ng'ebiriisa olw'ensonga eyeeyolese ennyo nti emirundi mingi nnyo mu ddakiika ttaano oluvannyuma lw'okuyingira mu mubiri gw'omuntu ziyimiriza ddala emirimu gy'ekiramu kyaffe; mu ngeri endala, zitugoba okufa.

Kiba kya nnaku obutalaba bumpi okutwala emmere yonna ng'ensibuko ya vitamiini entongole oba ekiriisa ekirala kyonna.

Ebirungo byonna ebiramu bikolebwa kumpi ebirungo bye bimu, naye byawukana mu butonde bwabyo n'obutonde bwabyo olw'enjawulo mu butonde bwabyo n'ensengekera ya molekyu. Bwe kityo, buli muntu akimanyi nti omwenge ne ssukaali bikolebwa ebirungo by'eddagala bye bimu (kaboni, haidrojeni ne okisigiyeni), naye byawukana nnyo mu langi, obuwoomi n'endabika. Ebinyonyi bikuumibwa mu biyumba ebirimu ekika ky'ensigo oba empeke emu era ebisolo by'awaka bitera okuliisibwa omuddo ogw'ekika kimu kyokka. Naye ebitonde bino bifuna obutoffaali bwabyo obujjuvu obwa puloteyina, amasavu, vitamiini n'ebiriisa okuva mu kika ky'emmere ekimu ekibiweebwa.

Okujjanjaba endwadde nga tuyita mu vitamiini ez'obulimba, eddagala eritta obuwuka n'obutwa obw'enjawulo kugezesa okutaliimu ssuubi nga tekyesigamiziddwa ku nsonga ezivaako endwadde n'ezisookerwako, wabula ku biwandiiko ebikwata ku bubonero, ebirabika era ebikontana.

Tewali vitamiini ya kicupuli esobola kuzzaawo bbalansi ya kitalo eya vitamiini ez'obutonde eziyokebwa ku muliro; tewali butwa busobola kulungamya mirimu gya biramu egya bulijjo egy'ebitundu by'omubiri n'endwadde ezivunze; tewali ddagala eritta obuwuka liyinda kudda mu kifo ky'eddagala ery'obutonde erisaanawo mu ffumbiro.

Ebisolo biwonya amabwa gaabyo nga bikomba. Ebifulumizibwa byabwe n'amalusu bibaamu eddagala eritta obuwuka. Kyokka, ebikuta by'omusajja alya enfumbe tebiriimu bintu ng'ebyo. Omulya embisi gugoba akabi k'omusajja ogw'amaanyi ng'ayita mu kitongole ky'ebifulumizibwa ebifulumizibwa ebitundu by'enkola y'okussa, so ng'ate ekirya ekifumbe kivaamu emigga gy'amalusu n'amalusu, naye n'okutuusa kati tasobola kuziyiza kabi ako kennyini.

## **Omulembe gw'okulya-okufumba gwe mulembe nga emize, . Enzikiriza enkyamu n'obuwuka obutonotono bye bifuga**

Eddagala ery'omulembe guno lyetooloddwa akatimba akatabuddwatabuddwa ak'enzikiriza enkyamu ezitaliimu nsa. Omulimu gwonna ogw'obusawo gwesigamiziddwa ku bubonero, obulabika, obulimba era obukontana, so ng'ate omusingi ogusinga obukulu era omukulu guziikiddwa mu kwerabira. Kino kye kituufu nti ENKOZESA ENGULU YA BULI kkolero EGYINZA OKUSOBOLA OKUTWALIBWA EBINTU EBIKOLWA EBINTU EBINTU EBIKOLA KU BIKOZESEBWA EBINTU EBIKOLA KU BIKOZESEBWA EBINTU EBIKOLA KU BIKOZESEBWA. Mu mbeera eno, EBINTU EBIKOLWA EBIKOLWA EBIKOLWA BY'OMUNTU BY'OBUTTOTO BYA NDIRI OBULAMU SO SI kirala.

Olw'okutamiira obuwanguzi obutonotono obw'ekikugu, omusajja ow'ennaku zino yeekuba ekifaananyi ng'ali ku ntikko y'empuku, ate mu butuufu asika ku bulamu obw'edda ennyo, obutali bwa butonde era obw'entiisa obw'ekirooto ekibi. Okutwalira awamu, mu by'obufuzi, ebyenfuna, empisa n'ebyobulamu ebirowoozo n'enneewulira z'omuntu bifugibwa era ebikolwa bye bifugibwa emize egy'omuzizo n'enzikiriza enkyamu ezitaliimu nsa. Nga beerabira ebizibu ebisinga obukulu era ebikulu mu bulamu, abasajja bayitiridde ku nsonga ezitaliimu nsa nnyo ez'obukulu obw'okubiri ne bazifuula ebibuuzo ebikulu, olwo ne bamala ebiseera n'ebintu ebingi ennyo, ne batonda

obulabe, okuyiwa ennyanja ez'omusaayi n'okusaasaanya okuzikirizibwa n'okuzikirizibwa kw'ensi yonna.

Bannabyafaayo ab'edda basiiga langi ezisinga okuba ez'omuzizo emisolo n'emisolo egyasoolozebwa abawanguzi ab'amawanga amalala. So nga leero, akaseera ke batwala obuyinza bw'eggwanga, abasajja abatwalibwa ng'abakulembeze era abategeevu bakozeza ensonga ez'enjawulo eziteekeddwa mu mateeka okubowa ebitundu ebisoba mu 90 ku buli 100 ku nsimbi zonna abantu baabwe ze bafuna okusobola okumatiza emize gyabwe n'ebiruubirirwa byabwe eby'obuntu. Bakubiriza okukola taaba, ebyokunywa ebitamiiza n'ebitali bitamiiza, caayi, cocoa ne kaawa, byonna bityoboola obulamu bw'abantu, olwo ne benyumiriza mu nsimbi gavumenti zeeyongera okufunibwa okuva mu nsonda ezo. Era taata omusirusiru ow'amaka ayinza okusanyuka olw'ensimbi ze entono ze yafuna ng'asaasaanya pawundi emu eyayonoonebwa abaana be era ekisinga obubi, ku bbeeyi ennene ey'okutyoboola obulamu bwabwe.

Nti ebiteeso n'okuteesa okuliwo kati ku vitamini n'ebiriisa ssekinnoomu tebituuka ku bivaamu bya mugaso kyonna kyonna kyeyoleka okuva ku kuba nti, olw'okusikirizibwa okwagala omuze ogw'amaanyi gonna, emize gy'endya gy'abantu gigenda gikula mpolampola ku nkola ey'entiisa ekubiriza okukola emmere ey'obulabe etaliimu vitamini n'ebiriisa. Awatali kuwummula oba kuwummula kwonna, wabaawo buli kiseera amakolero agakola taaba, ebyokunywa ebitamiiza n'ebitali bya mwenge, bisikiiti, swiiti, ice cream, sosegi, emmere ey'omu mikebe, omugaati omweru, margarine n'ebintu ebirala eby'obulabe eby'enjawulo.

Bino byonna bijja okukakasa ekyo mu ntambula y'obulamu bwabwe obwa bulijjo abantu tebalung'amibwa magezi ga bulijjo, wabula emize egy'okuzikiriza n'enzikiriza enkyamu ezitaliimu nsa naddala eri abantu abafumba. Waliwo mu nsi eno ebibinja bingi ebifaayo ku bibuuzo ebitaliimu nsa era eby'okubiri eby'okufaayo okutono ennyo. Okuva kati, omulimu omukulu ogw'omuntu ow'empuku gulina okuba okukola kampeyini ey'amangu era ey'okusalawo okulwanyisa emize n'enzikiriza enkyamu eza buli ngeri. Eno y'engeri yokka enkulu omuntu gy'agenda okukozesa

obuwanguzi mu kutuuka ku bulamu obwo obw'amaanyi, obw'emirembe, obw'obutebenkevu, obulamu obulungi, obuwanvu era obw'essanyu bw'abadde ayagala bulijjo.

Obukakafu obukakafu buli mu maaso gange. Nga tuyita mu kulya embisi si only have my saved my life, naye era nneesumuludde okuva mu ndwadde ezo zonna ezaali zinbonyaabonya buli kiseera era nzigobye ddala omuzimu ogwo ogw'okufa amangu. Ku myaka 61, abafumba bwe balekera awo okukola ne bagenda mu kuwummula, nfunye obulamu, amaanyi, amaanyi n'amaanyi g'omuvubuka ow'emyaka 25.

Okumala emyezi egiwerako, nkola essaawa 16 buli lunaku, nga sifuna bukoowu bwonna. Ndi mukakafu nnyo nti nja kuddamu okuwangaala ekiseera ekijjuvu eky'obulamu bw'omuntu alidde omufumbi.

Kigambibwa emirundi mingi nti omuntu alina okulya okubeera omulamu so si kubeera mulamu kulya.

Kati ekiseera kituuse okukakasa ani abo abatwala okulya ng'engeri y'okutuuka ku nkomerero so si kigendererwa ku bwakyo. Abantu ng'abo bagoberere ekyokulabirako kyange, bayingire mu kisaawe, beegatte ku nsonga ey'awamu, balwanyise buli muze gw'omuntu era baggulewo ekkubo erigenda mu bulamu obupya era obw'essanyu eri abantu bonna.

Ensonga ezoogerwako mu kitabo kino si bibuuzo bya njawulo ebirina okuteesebwako emabega w'enzigi enzigale. Zino nsonga ezikwata ku buntu okutwaliza awamu era zirina okulowoozebwo mu lujjudde buli muntu asobole okutegeera ekintu ekisookerwako ekituufu eky'omubiri gwe.

Omulumu gw'abantu abo bonna abafaayo ku bulamu bwabwe n'abaana baabwe okusitula eddoboozi n'okusaba nti abawakanya emisingi gy'okulya embisi balina okuwaayo ebivumirira byabwe eri bannamawulire, nsobole okuba n'ebya omukisa okubawa eby'okuddamu ebituufu era bwe batyo ne baggyawo okubuusabuusa kw'abantu bonna eri enjigiriza y'okulya ebibisi.

#### **Ekyongerezeddwako**

Abasomi ebitabo byange ebikwata ku mmere embisi batera okunsaba mu buntu ne mu buwandiike ne basaba ebikwata ku mmere ey'enjawulo ey'okulya embisi. Kati, omulya ebibisi talina pulogulaamu ntongole ya ku makya, .

emmere ey'emisana oba ey'akawungeezi. Alya buli lw'aba ayagala, kyonna ky'ayagala n'ebyo ng'apetite ye bwe yeetaaga. Naye olw'okuba abalya ebifumbiddwa, olw'okuba bamanyidde essaawa ez'enjawulo n'amateeka g'okuliisa, baagala okulaba enkola y'okulya embisi, nayo, ng'elung'amibwa wansi w'amateeka agamu, ka kibeere bwe kityo. Tewali bulabe bwonna mu kyo.

Kya lwatu nti kisukka obusobozi bw'omuntu omu okukola ku ngeri y'okufumbamu emmere mu bujjuvu n'okuteekateeka emmere ey'enjawulo okussaamu emmere empya nnyingi. Ebika by'emme ebifumbiddwa n'emme embi ebitabalika bye tulaba leero bikoledwa mpolampola, mu myaka enkumi n'enkumi n'okufuba kw'enkumi n'enkumi z'abantu.

Abantu bwe banaasembayo okukakasa nti engeri esinga okuba ey'amagezi ey'okuliisa kwe kulya embisi, ebika bingi eby'emme ewooma bijja kulabika, nga bwe tuyinza okugamba, mu kiro kimu.

Kasita amala wiiki ntono ku budde bw'atera okumala ng'afumba, buli mukyala w'awaka ajja kusobola okukola dduyiro, okusinzira ku buwoomi bwe, emmere empya ey'enjawulo ennyo ey'ekitalo ng'atabula emmere embisi ennyingi gye tuli; era mu kukola ekyo, ajja kugaggawaza menu eya bulijjo mu kiseera kye kimu. Ka tutwale amaka gaffe ng'ekyokulabirako.

Oluvannyuma lw'okugezesa okuwerako natuuka ku kigambo nti emmere ng'empeke, ebinyeebwa, amatooke, aubergines n'obusigo, ng'okulya embisi etwalibwa ng'ekitasoboka eri abatamiivu b'emme, eyinza okutabulwa mu bungi obw'enjawulo okukola salad eziwooma nga bwe kinaasanyusa n'omuze gw'ennyama asinga okumatizibwa.

Tunnyika eyyaano, entungo, entangawuuzi, ebinyeebwa n'ebirala mu mazzi amangi. Bwe zitandika okumera mu lunaku lumu oba bbiri, tuzinaaba n'amazzi amayonjo. Oluvannyuma amazzi gano tugafulumya, tubikka ekiyungu n'ekibikka ne tukiteeka mu kifo ekiyonjo. Mu mbeera eno ziyinza okuliibwa okumala ennaku ssatu oba nnya. Ziyinza n'okutwalibwa n'ezabbibu, entangawuuzi, ensukusa n'ebirala bingi nnyo ebiriibwa oba ziyinza okutabulwa ne salad ez'enjawulo.

Bwe twagala okuteekateeka salad, tuyisa eyyaano, entangawuuzi n'ebirala nga tuyita mu kyuma ekisala, ne tusekula amatooke ne kaloti ku fine



ekyuma ekikuba ebikuta; olwo ne tusala cucumber, ennyaanya n'obutungulu mu bitundu ebigonvu n'akambe, ne tusalasala entungo eya kiragala n'ebika by'enva endiirwa ebiwerako.

Kati byonna tubitabula wamu ne tussaamu amafuta g'ezzeyituuni amabisi, omubisi gw'enniimu omubisi n'amazzi amayonjo amatono ag'ensulo. Omuntu ayinza n'okugattako entangawuuzi, zabbibu, ensukusa n'ebirala. Omuwendo gw'ebirungo ebituufu gusinziira ku buwoomi bwa muntu kinnoomu. Mu biseera by'obutiti kinyuma okulya salad i ng'ezo eziriko ice.

Nga tutwala enkola y'okuteekateeka salad eno ng'omusingi, kisoboka okuteekateeka salad ez'enjawulo ennene mu buwoomi n'endabika ez'enjawulo ng'okozesa ebika byonna ebya giriini n'enva endala ez'enjawulo, gamba nga sipinaki, lettuce, aubergine, beetroot n'okutwaliza awamu, kyonna ensuku zaffe ez'enva endiirwa kye zituwa, naye ebintu ebikulu mu salad bye bimuli, ebinyeebwa n'amatooke.

Salad eno erina okufuuka emmere enkulu ey'abantu bonna.

Eky'okulya kino ekisinga okuba eky'okulya ekijuvu eri abagagga n'abaavu, kirina ebirungi by'okuba kiwa obulamu, okunyweza, okumatiza, ekiriisa ate nga kya buseere. Kye mmere erimu ebintu byonna ebikulu okusobola okufuna obulamu obuwanvu n'obulamu obulungi. Lino ddagala eriziya endwadde zonna. Essowaani y'emmere eno, awamu n'ebibala ebitonotono eby'okwongerako, bimala nnyo okutuukiriza ebyetaago by'omusajja ebya buli lunaku ate mu kiseera kye kimu n'okumufunira obukuumi obusinga obulungi ku buli kika kya bulwadde.

Okulowooza ku bbeeyi y'ebika ebimu

ku bibala ebitono mu biseera by'obutiti, abantu abamu balowooza nti okulya ebibisi kija kulaga nti kya bbeeyi nnyo mu kiseera ekyo. Balowooza nti omulya embisi talina kulya kintu kirala okuggyako ebibala ebibisi omwaka gwonna. Kino, kya lwatu, si kituufu. Waliwo abantu abamaliriza emmere ennene ennyo nga balina ebibala bingi. Singa abantu ng'abo balya ekibala ekyo n'ekitundu kyokka ku mugaati gwe batera okulya (naye mu ngeri embisi ey'eŷyaano, ddala), bajja kwesanga nga bamatidde mu bujuvu. Mu ngeri eno, bajja kuwona ssente n'obuzibu bw'okuteekateeka emmere enfumbe, caayi, pastry n'ebintu ebirala ebya buli ngeri ebifuuse eby'okulya.

Waliwo emmere ezimu, gamba ng'eŷyaano, entangawuuzi, enva endiirwa ez'ebikoola, ezisangibwa mu sizoni zonna ez'omwaka nga zikyukakyuka katono mu bbeeyi yazo. Ekirala, oyinza okukozesa omukisa gw'ebibala ebibisi nga biri mu sizoni; bwe kityo, omuwemba bwe guba mungi tuyinza okweriisa okusinga ku muwemba, era bwe tutyo n'emizabbibu n'ebibala ebirala.

Mu biseera by'obutiti ebika by'ebibala bingi ebikalu mu butonde biyinja okunnyika mu mazzi agannyogoga, ne bifuulibwa kompoti embisi ne binyumirwa n'essanyu lingi. Ku kompoti eno tuyinza okuteekamu entangawuuzi, pistachio, eŷyaano emera, kaadi oba butto wa vanilla, n'ebirala Kompoti embisi y'asinga okukendeeza ku ssente ate mu kiseera kye kimu y'emmere esinga okusanyusa mu biseera by'obutiti.

Ng'oggyeeko okulya entangawuuzi, amanda, pistachio n'entangawuuzi mu mbeera yaabyo ey'obutonde, nga tutabuddwamu ebibala ebirala ebikalu, tuyinza n'okubisena ne tubikozesa mu ngeri endala ez'enjawulo, oba tuyinza okubitabula mu hotchpotch y'enva endiirwa embisi oba compotes ez'enjawulo. Confection esinga okusanyusa omuntu alya embisi ye "Halva" oba ennyama enwoomu ey'entangawuuzi, amanda oba pistachios. Zino zibetenta, ne ziteekebwamu eby'akaloosa okusenziira ku buwoomi ne kaadi, vanilla oba saffron ne zisalibwamu obutundutundu obutonotono. Halva ono aliibwa n'okunyumirwa okusinga n'enva endiirwa ez'enjawulo eza kiragala. Kiyinza okuteekebwa mu kikoola kya lettuce n'olya ng'ekika kya sandwich. Amazzi agatabuddwamu omubisi gw'enniimu omubisi kye kyokunywa ekisinga obulungi ekiyinja okuweebwa abaana.

Mu kumaliriza, nate kyetaagisa okujjukiza omusomi ekintu ekinene ennyo embeera enkulu eteekwa okulowoozebawako bulijjo. Mu kiseera ekisooka eky'okulya emmere embisi abatamiivu bayinza okufuna obuzibu obw'enjawulo, ekiyinja okulekawo endowooza nti emmere embisi ya bulabe gye bali era nti ebanafuya oba okubalwaza. Kinajjukirwa nti endowooza zonna eziriwo enkyamu era ez'akatyabaga mu by'emmere zisibuka mu ndowooza ng'ezo ezirabika era ezikontana. N'olwekyo, obubonero obw'ebweru tebulina kukola ng'ensonga y'okuleka omulimu nga guwedde ekitundu. Kyetaagisa okulinda ebyavaamu ebisembayo, ebiyinja okutwala wiiki oba emyezi mitono. Naye singa emmere enfumbe oluusi etabuddwamu ebiriisa ebibisi, ebivaamu ebyo biyinja okulwawo ennyo ne bitakola oba nga tebirabika n'akatono.

Ebizibu byabwe si kirala wabula okuwonya, era olw'okuziyiza okubalagiddwa bajja kusobola okwesumulula endwadde zonna ezimanyiddwa n'ezitamanyiddwa.

Ekisinga okuwangaala mu bizibu ebyo, kya lwatu, kwe kwegomba emmere efumbiddwa. Naye bulijjo kiteekwa okujjukirwa nti ebisikiriza "enjala" ebiwulirwa mu mbeera ng'ezo tebisikirizibwa butoffaali bwa bulijjo oba obulamu, wabula obutoffaali obuvunze, obutaliimu mugaso era obutakola n'obutwa obukung'aanyiziddwa mu mubiri; mu ngeri endala, olw'obulwadde bwennyini obwonoona ekiramu. N'olwekyo, ddala nga tugumira n'okuziyiza okuwulira okwo okw' "enjala" kwe tujja okusobola okumalawo obutwa obwo, okugoba okubeerawo kw'obutoffaali obutaliimu mugaso, okuzimba ekijjuvu ekyetaagisa eky'obutoffaali obukola n'okunyweza omulundi gumu olw'emikisa gyonna egya obulamu obulungi. Buli ssaawa okugumira "enjala" eyo buwanguzi mu kulwanyisa endwadde.

*Tehran, mu mwaka gwa 1963*

\*\*\*

#### EKITUNDU EKYOKUBIRI

## Okuzimba Ekiramu ky'Omuntu

Ensonga ze njogerako mu kitabo kino si bizibu bya njawulo. Bibuuzo ebikwata ku buntu okutwaliza awamu. Zikwata abo bonna abalina emibiri era abalamu; zikwata ku abo bonna abalina emimwa ne balya. Eno y'ensonga lwaki bulijjo nfuba nga bwe nsobola okuwandiika mu lulimi olwangu nga bwe kisoboka, nga nsinziira ku biwandiiko byange eby'awamu n'ensonga, awatali kuzibikira kuwandiika kwange n'ebintu bya ssaayansi n'ebigambo ebitagaaya nga bwe bisukka okutegeera kw'abasomi bange abasinga obungi. Mu -ensonga zange, sseesigamye ku bungi bwa data ezirabika era ezikontana ezifunibwa mu laboratory mu ngeri ezitatuukiridde oba, ekisinga obubi, ku kuteebereza kwonna okukyamu okwesigamiziddwa ku data ng'ezo. Obukakafu bwe nnjula ge mateeka g'obutonde agatagambika n'ebifundikwa eby'awamu ng'ebyo nga bwe bifunibwa oku

obumanyirivu, era nga buli 'muntu ssekinnoomu mu buli nsonda y'ensi asobola bulungi okugezesa n'okukakasa ku lulwe.'

Mu butuufu, endowooza y'okulya ebibisi nnyangu nnyo ne kiba nti esobola okufunzibwa mu sentensi bbiri ennyangu: omutonzi w'omubiri gw'omuntu naye yatonda ebigimusa ebikwatagana nabyo; kasita tuba nga tutuusa ebigimusa ebyo mu mubiri mu bujjuvu, awatali kubitaataaganya, ekiramu ky'omuntu kija kumala obulamu bwakyo bwonna awatali kugwa mu bulwadde bwonna.

Omuntu yenna alina amaaso amalungi ekimala okutegeera amakulu amatuufu aga sentensi ezo ebbiri n'okuziwa endowooza n'okufumiitiriza okwetaagisa, kyangu okutegeera enkola y'endya y'omusajja ow'ennaku zino gy'eri mu mbeera ey'ennaku. Era asobola okulaba n'obwangu obwenkanankana nti mu kisaawe ky'okulwanyisa endwadde z'abantu okumala ebyasa bingi ebiiyise, abasajja babadde baddukira mu ngeri ng'ezo ezikyamu era ez'akabi era, n'okusingawo, engeri ezo zonna ddala zirina akakwate katono nnyo n'ebintu ebikulu ebivaako endwadde .

Oluvannyuma lw'emyaka mingi nga nsoma n'obwegendereza n'obumanyirivu obusookerwako obw'obuntu, leero l tebalina kubuusabuusa kwonna nti enkola y'obutonde ey'endya tekoma ku kusumulula bantu okuva mu ndwadde eza buli ngeri, naye era egaba buli muntu obulamu obuwanvu obw'ekitalo obujjudde emirembe, essanyu n'obuweerero.

Obulamu bw'omusajja ow'ennaku zino kirooto kya ntiisa, ekitawaanyizibwa ebibi, emize n'ebikolwa ebibi ebitabalika. Mazima ddala, kyandibadde kyetaagisa okujjuza enkumi n'enkumi z'emizingo okusobola okunnyonyola mu bujjuvu emize gyonna emibi egy'omuntu, okubala mu bujjuvu emize gye emikyamu egy'okuliisa, okulaga mu ddakiika obuli bw'enguzi obubi obw'empisa ze n'okusembayo okulaga emu ku emu engeri ez'enjawulo enkyamu ez'okulwanyisa ebibi ebyo. Naye ekizibu ekisinga mu maaso gaffe buli musajja amanyi bulungi engeri endwadde gye zizaalibwamu era nkola ki ey'amaanyi ey'okumalawo endwadde ezo omulundi gumu.

Mu kusooka, kyetaagisa okumanya engeri ekiramu kyaffe gye kiri ezimbiddwa n'endya kye ki.

Nga bwe tumanyi, obulamu ku nsi yaffe bwasooka kulabika mu ngeri y'ebiramu ebirina obutoffaali bumu. Oluvannyuma, emibiri egyo egy'obutoffaali obumu gyakolagana ne gikola ebibinja eby'enjawulo n'okuleeta ebiramu ebirina obutoffaali bungi. Enkolagana esooka ey'obutoffaali obutono mu kutambula kw'ekiseera ekula okutuuka ku ddaala n'okuzaala ekiramu eky'obukadde n'obukadde bw'obutoffaali bungi.

Buli katoffaali ssekinnoomu kiramu kizibu ku bwakyo, naye nga bwe kiri ebiramu birina emitendera gyabyo egy'enjawulo egy'enkula. Ebiramu ebisinga okuba eby'obutoffaali obumu byali amoebae ez'ensengekera esinga obukulu, ezaatambula mu mazzi awatali kigendererwa kyonna ekirabika. Emirimu gyabwe gyokka gyali gya kunoonya mmere, kulya, kugaaya n'okukubisaamu nga bakozesa enkola ennyangu ey'okwegabanyaamu ebitundu bibiri.

Zaali zirina ebitundu byabwe ebisookerwako ebigaaya emmere, ebyakula mpolampola ng'obudde bugenda buyitawo. Ku mutendera ogw'oluvannyuma ogw'okukula, obutoffaali obwo bweegatta wamu ne bukola ebiramu ebirina obutoffaali bungi. Mu ngeri endala, nga basuula obulamu bwabwe obutaliiko kigendererwa obw'okwekutula ku muntu kinnoomu, bayita mu bulamu obw'okukolagana, nga buli katoffaali kalina omulimu ogw'enjawulo okukola mu nkola ey'omugatte ey'emirimu ey'omuggundu.

Geraageranya obulamu obw'omuntu kinnoomu obw'omuntu ow'olubereberye, nga ye tannabaawo yali asobola n'okwogera obulungi, n'obulamu bw'obwegassi obw'amawanga amanene leero, ebibinja by'abantu eby'enjawulo gye bikolera awamu. Naye ne mu nsi yaffe ey'omulembe ey'ennaku zino omuntu ayinza okusanga abantu abatalina mugaso, abasiru, abawunya n'abamenyi b'amateeka abajjukiza bajjajaffe abagayaavu ab'ennaku ez'edda. Kyokka ebitonde ng'ebyo bibeera ku mabbali n'abasajja abalina ebitone n'amagezi eby'ekitalo.

Bwe kityo bwe kiri ne ku mubiri gw'omuntu, obutoffaali obutaliimu mugaso, obuwunya gye bugenda mu maaso n'okubeerawo kwabwo okw'obugayaavu ku mabbali g'obutoffaali obw'omugaso ennyo mu mutendera gw'enkulaakulana ogw'omulembe ennyo. Omubiri gw'omuntu gulina ebibiina n'ebifo byagwo eby'enjawulo, ebityitibwa endwadde, ebitundu by'omubiri, enkola n'ebirala. Ebitundu ebyo n'enkola zino bikola emirimu gyabyo nga bifuba ebibinja ebimu eby'obutoffaali obw'enjawulo mu kiseera kye kimu. Kisanyusa okukimanya nti obutoffaali buno obw'enjawulo tebukola mirimu gyabwo egy'enjawulo nga buyambibwako ebikozesebwa eby'enjawulo era

ebyuma ebizimbibwa ebweru; wabula buli emu ku zo yennyini ekyusibwa, okuyita mu nsengeka yaayo yonna, n'efuuka ekkolero erizibu ennyo.

Bwe kityo, obutoffaali obukola ensigo buweebwa ebyuma eby'enjawulo ebifulumya amazzi n'okusengejja nga bino bye byawula ku musaayi ne bigoba n'omusulo obucaafu n'obutwa obw'obulabe eri ekiramu; obutoffaali bw'endwadde buggya ebigimusa ebyetaagisa okuva mu mazzi agali wakati w'obutoffaali (ebintu ebisookerwako nga bino temuli kalonda mu mmere efumbiddwa) era, bwe bibikyusa ne bifuuka obusimu, bibituusa mu mubiri; obutoffaali bw'ebinywa bulina amaanyi ag'enjawulo ag'okukonziba agabusobozesa okukola entambula z'omubiri n'okukola emirimu egy'ebyuma egy'amaanyi; n'ekisembayo, obutoffaali bw'obusimu buweebwa amaanyi n'eyaadi ez'obuwuzi nga buno ebiragiro by'obwongo biyisibwa mu mubiri gwonna. Kale buli emu ku butoffaali obukola omubiri gw'omuntu kkolero nzibu ery'ensengekera entongole eyawukana mu mirimu gyayo ku gya baliraanwa baayo, okutandikira ku butoffaali bw'emisumaali, enviiri, amagumba, ebinywa n'endwadde okutuuka ku butoffaali bw'obwongo.

Awatali kubuusuusa, kyandibadde kirungi nnyo okuba nga kijjuvu okumanya ensengekera y'obutoffaali n'engeri y'emirimu gyonna n'enkola ezibeera mu butoffaali. Naye ne bwe kiba nti mu kyamagero ekimu omuntu asobola okuyingira mu byama byonna ebikusike eby'obutoffaali n'emirimu gyabwo egy'enjawulo, kyandibadde kyetaagisa okujjuza si nkumi na nkumi zokka, wabula obukadde n'obukadde bw'ebitabo okubinnyonnyola, so nga buli omu ku ffe yandibadde yeetaaga obulamu kkumi okufuna ekifaananyi ekitonotono ku byonna ebyawandiikibwa.

Okwawukana ku bigambo eby'okwefuula eby'abamu ku beewaanira, musajja alina amawulire matono nnyo ddala ku nsonga zino zonna. Buli lwe yagenda mu maaso mu kusoma kwe yandibadde yeeyongera okukakasa nti okumanya kwe yali asobodde okufuna kwali kitundu kitono nnyo ku ebyo ebyali bikyamukwese. Naye, ng'atamidde obuwanguzi obutonotono obw'ekikugu, omusajja ow'ennaku zino yeekuba ekifaananyi ng'ali ku ntikko y'obutuukirivu bwa ssaayansi era awatali kukkiriza kwonna oba okulemesa kwonna, akyusakyusa nga bw'ayagala ekyamagero ekyo eky'ebyamagero, ekiramu ky'omuntu. Mu butuufu, yeegulumiza mu ngeri ey'obusirusiru nnyo ne kiba nti ng'ayita mu bisinga okuba eby'

contrivances era by even more terrible poisons akola DEsperately  
eddalU EXPERIMENTS okusobola okutereeza obuzibu obufudde endabika  
yabwo mu kiramU ekyo. Kubanga ddala, n'okutuusa kati tewali kikoledwa  
n'OKUGEZESEBWA, OKUGEZESEBWA N'OKWEGEZESA EBIRALA. Ekirala,  
okugezesa okwo takukola ku nsolo zaavu zokka ezitalina bukuumi, naye ne  
ku mubiri gwe, ku baana be abaagalwa, ku bantu bonna. TALABA NKOZESA  
ENDALA YONNA GY'AYINZA OKUTUUKA KU KIRULU KYE.

Naye bulijjo tulina okukuuma mu birowoozo ensonga etayinza  
kuwakanyizibwa: omusajja atalina kumanya kutuufu ku nkola y'essaawa eya  
bulijjo tasaanidde kwewaayo kugiddaagiriza, olw'okutya okusuula enkola yonna  
mu kavuyo olw'okutambuza omukono mu ngeri enkyamu ennyangu.  
Okugezesa okukoledwa ku kiramU ky'omuntu bannassaayansi ab'ennaku  
zino kuyinza okugeraageranyizibwa ku kikulwa ekitaliimu makulu eky'omukozi,  
ng'amaze okukola mu kkolero okumala ennaku ntono, agezaako okumenyawo  
ebyuma byayo n'addamu okubikuŷŷaanya.

Mu mbeera y'obulwadde obw'amaanyi omusawo bulijjo ye butonde, naye...  
okuwona kuteekebwa ku bulungibwansi bw'eddagala, ate mu mirundi  
mingi obulwadde bwe bukwata ekkubo ery'okufa ng'ekiva butereevu mu  
kuweebwa eddagala, okufa bulijjo kuva ku ngeri obulwadde gye bukwatamu  
obutonde. Kiteekwa okuggumiza nti mu ndwadde ezitawona, eddagala, ng'etteeka,  
lyonoona embeera n'okukosa ekiramU.

Olwo, kiki omusajja ky'alina okukola ng'ebitundu bye bitandise  
okukola mu ngeri etaali ya bulijjo? Waliwo omuntu yenna mu nsi amanyi  
ebikwata ku kiramU ky'omuntu byonna mu ngeri y'emu nga yinginiya  
bw'amanyi ebikwata ku bitundu byonna eby'enjawulo eby'ekkolero lye,  
okutuuka ku sikulaapu esembayo? Ofcourse si bwe kiri. Nga bwe nnagambye  
waggulu, okuddaagiriza enkola yonna kuyinza okukwasibwa omukugu oyo  
yekka alina obukugu n'obusobozi okwawula ebitundu byonna eby'ekyuma  
ekiweeredwa n'okubizza awamu. Naye omuntu nga ali wala nnyo okutuuka ku  
kigendererwa kino mu nsonga y'omubiri gwe!

Kale kiki omuntu ky'alina okukola mu mbeera? Alina okuzinga emikono  
gye n'alekulira ebigambo ebikyukakyuka eby'enkomerero ye, oba alina

okuleeta akatyabaga ku mutwe olw'okuyiia obutwa obupya obutasalako  
n'okugezesa okw'eddalumu okukolebwa nabwo? Wadde omu wadde omulala.  
Waliwo, ekirungi, enkola ey'amangu era ennyangu ennyo omuntu mw'asobola  
okwesumulula endwadde zonna.

Yinginiya bw'azimba ekkolero, ng'akozesa okubala  
okubala y'asalawo omutindo n'obungi bw'ebintu byonna ebisookerwako  
ebyetaagisa mu kkolero eryo, awamu n'okufaayo okulina okukolebwa mu  
nkola n'okulabirira ebyuma byayo. Olwo n'akakasa obulamu bw'ekkolero  
eriweereddwa, kasita ebiragiro bye bikolebwa n'obwegendereza.

## Endya kye ki?

Nga buli yinginiya bw'akola okubalirira mu bujjuvu okulaga...  
ebigimusa ebyetaagisa mu kkolero lye yakola, kale nga bayita mu kubala  
okusinga obutuufu Obutonde obw'ekitalo bufunye ebigimusa ebyetaagisa  
eri ebisolo byonna omuli n'Abantu.

Bwe twagala okuzimba ekkolero erya bulijjo, okusookera ddala tuzimba  
ekizimbe ekituufu, olwo ne tukiteekamu ebyuma byonna ebyetaagisa ne  
dynamo, era okusembayo, ekkolero lisobole okutandika okukola, tugiwa amafuta  
ageetaagisa n'ebintu ebisookerwako. Kati olw'okuba ekiramu ky'omuntu kirina  
enzimba enzibu ennyo, ebintu byakyo ebisookerwako biba bya butonde  
buzibu obukwatagana, nga birimu ebintu bingi.

Obutonde bukoze omulimu ogw'ekitalo mu kkubo eryo. Mu kifo  
ekisooka, olw'ensengekera ennyangu ey'obutoffaali etegese ebikozesebwa  
mu kuzimba ebyangu, ebyawukana okusenziira ku kika ky'obutoffaali. Bwe kityo,  
obutoffaali bw'enviiri bwetaaga ekika ky'ebizimbisibwa ekimu,  
obw'emisumaali bwetaaga ekika ekirala. Bwe kityo bwe kiri ne ku butoffaali  
bw'ebinywa, endwadde, obusimu, n'ebirala. Naye obutoffaali obw'ensengekera  
ennyangu bwetyo tebulina mugaso gwonna n'okutuusa kati; buli emu  
ku zo kati erina okuweebwa ebyuma ebituufu ebikwatagana n'omulimu  
gwayo ogw'enjawulo, era nga kino kyetaagisa ebikozesebwa ebirala eby'okuzimba. Okuko



kyetaagisa okuwa obutoffaali obwo amaanyi n'okuwa ebigimusa ebyetaagisa okukola emirimu gy'endwadde.

Olw'okulabirira kwabwo okutalemererwa, Obutonde bukuŷŷaanyizza wamu ebyo byonna ebikozesebwa, omuwendo gwabyo gutuuka ku makumi g'enkumi. Buli kimu ku bintu ebyo kirina obungi bwakyo obutuufu. Bwe kityo, ku kika ky'ekintu ekimu tuyinza okwetaaga gram lukumi, eky'ekika ekirala gram emu yokka, eky'ekitundu eky'okusatu ekitono nga kimu kya lukumi ekya gram. Eno y'etteeka erifuga emirimu mu makolero gonna. Kikulu nnyo nti ebintu ebyo bulijjo bibeere mu mikono gy'obutoffaali mu bungi obwatekebawo. Okusingira ddala, okufaayo okw'enjawulo kulina okukolebwa okulaba nga tewali n'emu ku zo ebula mu kukungaanya omugatte.

Buli muntu, omuyivu era omunyangi, omugagga n'omwavu, ye yekka alina omubiri gwe era ye dayirekita yekka avunaanyizibwa ku nsi eyo ey'ekyamagero ey'ensengekera z'emmuniyeene ez'omunda.

Kisanyusa okukimanya nti ebiramu byonna ebiri ku Nsi eno, okuva enseenene oba Enkazaluggya eri Enjovu, bategeere okukung'aanya okwo okw'omugatte era bakozese mu bujuvu ku byetaago byabwe eby'emmere.

Ekyewuunyisa, okuva ku ntandikwa y'empuku omuntu yekka, ng'omuntu yekka okujjako mu nsi yonna engazi, abadde asiibudde obusimu bwe era abuzeewo ddala obulungi bw'ebintu byennyini ebiteetaagisa ku bulamu bwe. Eno y'ensonga lwaki akola emirimu emisana n'ekiro mu laboratory ze n'emisomo gye egy'okunoonyereza, akola okugezesa n'okugezesa okwa buli ngeri, azuula ebintu ebifaanagana kimu ku kimu, abikola mangu mu makolero ge, abiyiia amannya ag'ekyewuunyo, abijjuza mu bbokisi n'obucupa, n'abisaasaanya mu nsi yonna, abantu basobole okubimira ne baleme kusigala nga njala. Era bino byonna babiyita ssaayansi.

Nga tebategedde kye bakola, bannassaayansi bayingiddemu ekisaawe mu kujeemera obutonde. Nga bazibye amaaso olw'emize, abasajja abo tebasobola kulaba nti okuyita mu bukadde n'obukadde bw'emyaka era n'okubalirira okutuufu ennyo nnyaffe Ensi, mu Providence ye, kw'akuŷŷaanyizza, kwekuŷŷaanyizza mu bimera era n'ajjuza byonna

ensi n'ebirungo ebyo ebiriisa ennyo bye baakatandika okutegeera, kimu ku kimu.

Ebiramu byonna mu nsi bivudde mu...

bajajja be bamu, naye ekiseera bwe kigenda kiyitawo bakwata endagiriro ez'enjawulo ez'enkulaakulana. Enjawulo mu mubiri n'omubiri wakati w'abantu n'ebisolo ebirala mu musingi ntono nnyo.

Okufaananako n'omuntu, ebisolo ebyo nabyo birina omutima, amawuggwe, ekibumba, ensigo, omusaayi, amagumba, obwongo n'ebirala. Ebitundu byabwe byetaaga ebiriisa bye bimu ddala ng'ebitundu by'omuntu bwe byetaaga. Ensobi esinga obunene eyakoleddwa omukugu mu by'obulamu mu kunoonyereza ebadde ya kwonoona biseera bingi nnyo n'amaanyi mu kunoonyereza ku bizibu eby'okubiri ddala, ebitonotono era ebikontana, by'azibye obwongo bwe n'atabula ebirowoozo bye, mu kifo ky'okwesigama ku nsonga n'ebiwandiiko eby'awamu ng'ebyo nga bwe biri mu ngalo ze era ng'asinzira ku kumanya kwe ku bivudde mu kugeza okusookerwako okw'omusingi.

Tulina okwetegereza nti ekisolo bwe kinoga ekikoola "ekitono" ku muti mu kibira, kimatiza ebyetaago byonna eby'ekiramu kyakyo nga kirya ekikoola ekyo "ekyangu". Mu kikoola ekyo ekimu, obutonde bukuŷŷaanyizza ebintu ebyo byonna ebyetaagisa okuzimba obutoffaali obupya mu mubiri gw'ekisolo ekyo; okwawula obutoffaali obwo, okubuliisa n'okubuwa amaanyi, n'okusembayo okuwa ebigimusa ebikulu eri endwadde.

Mu bufunze, ekikoola ekyo kirimu ebigimusa ebituufu ebituufu ekiramu ky'ensolo; Ekikoola ekyo kye KIRIYA ekituufu eri ekisolo.

## **Ebika Byonna eby'enwa endiirwa embisi Consist Essentially of the Abalonzi be bamu**

Singa ensolo eyo waggulu, nga tesobola kufuna kintu kyonna kya kulya ng'oggyeeko ekikoola ekyo, ewalirizibwa okubeera ku mmere ey'ekika ekyo ekimu okumala emyezi oba emyaka egiwerako, ekiramu kyakyo tekijja kuwulira bbula yonna ya vitamini oba ebiriisa ebirala olw'ensonga eyo. Tekirina njawulo singa...

mu kifo ky'ekikoola ky'omuti, erina ebimera ebirala ebimu by'esobola okukozesa.  
Ekikulu kwe kuba nti emmere gy'erya ya BUTUNDU ERA TEKIKOZESEBWA.

Bwe bateeka ekipimo ky'emme y'ebisolo mu maaso g'embalaasi oba endogoyi, tebeeraliikirirangako ku ndowooza nti obungi bwa puloteyina oba vitamiini buyinza obutamala nsolo, wadde nga tukimanyi bulungi nti n'ebisolo, okufaanako n'omuntu, byetaaga buli kika kya vitamiini, ebiriisa n'ebiriisa ebirala.

Buli muntu asobola okukiraba bulungi nti okulonda kw'emme enkumi n'enkumi z'ebika by'ebisolo eby'enjawulo kwe basobola okulonda kutono nnyo ne kiba nti tebafuna mukisa kulonda na kulonda bye bandyagadde okulya. Bavunaanyizibwa okubeera ku bika by'emme ebya bulijjo ebitono ebisangibwa mu kitundu kyabwe eky'okumpi.

Wadde kiri kityo, tetusobola kusangamu mulwadde n'omu alina obulwadde bwa avitaminosis oba obutaba na mmere ndala yonna mu bo.

Bw'otwala emmere ebisolo ebyo bye birya mu...

laboratory z'abakugu mu by'obulamu, mu buli emu ku zo bajja kusangamu ebintu ebiwerako eby'engeri n'obungi obw'enjawulo. Olwo bajja kukugamba nti mu kimera ekimu mulimu puloteyina nnyingi nnyo, amasavu mangi nnyo n'ekirungo kya vitamiini emu oba endala nnyingi nnyo. Bwe batyo mu buli kimera bajja kubala ebirungo nga 10-15 bye basobodde okuzuula era bajja kusalawo n'obwegendereza obungi bwabyo kimu ku kimu. Ne mu bibala ebisinga obugagga omuwendo gw'ebirungo bye basobodde okuzuula gubadde gukoma nnyo. Mu butuufu, kino tekikakasa nti buli emu ku mmere eyo erimu ebirungo kkumi oba bwe bityo byokka bye bazudde; wabula, kiraga nti obukugu bwabwe obw'ekikugu n'ebikozesebwa tebimala nnyo kwekenneenya mu bujjuvu n'okuzuula mu mutindo n'omuwendo ebirungo ebyo byonna ebizze wamu mu laboratory y'obutonde okuzaala omubiri gw'enva endiirwa oguweereddwa.

Kitegeeza nti mu mmere entongole basobodde okuzuula ebika ebyo ebitono byokka eby'ekirungo; ebisigadde bisigadde nga bibakwese.

Ensonga enkulu lwaki kino kikoledwa kwe kuba nti ebintu ebyazuulibwa abakugu mu by'obulamu si bye bintu ebikulu ebikola enva ezo, naye bikozezebwa ebirabika mu ngeri ez'enjawulo mu nva ez'enjawulo. Nga biyingidde mu mubiri gw'ekisolo, ebirungo ebyo bimenyekamenyeka ne biddamu okusengekebwa, mu nkola eyo ebirungo ebipya bikolebwa ebikwatagana n'obwetaavu bw'ekiramu.

## **ENVANDI ZONNA EZILYA ENSONGA BIKOZESEBWA EBIKOLWA EBIMU EBIKULU**

Mu bukulu, enva zonna zirimu ebika by'ebintu ebikulu bisatu. Ekimu ku byo ge mazzi ffenna ge tumanyi. Tukimanyi nti tetusobola kubeera nga tetulina mazzi, era tuyinza okujjukira bulungi nti ensibuko y'amazzi esinga obulongoofu era ey'obukuumi gye tumanyi y'eyo esangibwa mu bibala n'enva endiirwa. Ekiddako, kijja ku roughage. Kino kye kintu ekikola ensengekera y'emibiri gy'enva endiirwa, ekigiwa ekifaananyi n'obugumu. Roughage temenyekamenyeka era n'eyingizibwa mu bitundu by'ebisolo; kigobwa mu mubiri mu ngeri y'omusulo. Kyokka, kintu kikulu nnyo mu mmere y'ebisolo. Singa tewaaliwo mmere ya kikalu era ng'emmere ensolo gye yalya n'emenyekamenyeka ddala n'eyingizibwa, ebyenda tebyandibadde na kintu kyonna kye bigoba, era ekiseera bwe kyagenda kiyitawo kyabanga kiwunya ne kikala. Naye, ekyewuunyisa okugamba nti abantu bangi tebalaba nnyo ne kiba nti, okutwala emmere enkalu nga "etagaaya", bagiggya mu bugenderevu mu mmere yaabwe, nga ekivaamu kumpi abantu bonna batawaanyizibwa okuziyira. Mu ngeri endala, ekisinga okuvaako okuziyira kwe butabeera na roughage mu mmere. Naye okudda ku nsonga eyogerwako, ebika ebisembayo ku bisatu eby'ebintu mu bibala n'enva endiirwa bye biriisa yennyini, ekigayika mu bujuvu era ne kiyingizibwa ekiramu.

Enjawulo enkulu wakati w'enva endiirwa ez'enjawulo ziva ku njawulo mu bungi obw'enjawulo obw'ebika ebyo ebisatu eby'ebintu. Bwe kityo, enjawulo enkulu wakati w'omuddo ogwa bulijjo n'ebibala eri nti mu eyali omuddo omubisi gwe gusinga, so ng'ate ebibala bibaamu omuddo ogw'ekigero gwokka, nga mulimu ebiriisa bingi ebisengekedwa n'amazzi agamala. Olw'ensengeka ey'enjawulo eya...

ebitundu byabwe eby'okugaaya emmere n'obusobozi bwabyo obw'okuwuga, ebisolo ebirina amagulu ana bisobola okumenyaamenya n'okusena omuddo, okuggyamu ebiriisa ebitasaasaanidde nnyo mu gwo n'okugoba ebisigadde mu mibiri gyabyo. Eno y'engeri ebisolo ebimu gye bisobola okufuna ebiriisa okuva mu muddo omukalu oba obusaanyi; engamiya esobola okuyimirizaawo obulamu ku biwuka by'eddungu ate endogoyi ku muddo ogusinga okuba omukalu.

Mu kino, tusobola okusalawo ekikulu nti enva zonna zirimu ebiriisa ebyetaagisa okuyimirizaawo ebiramu by'ebisolo, mu nva ezimu zokka zirabika mu ngeri esaasaanidde, mu ndala zirimu ebirungo ebingi. Mu mmere ey'obutonde esinga okuba n'ebiriisa mulimu entangawuuzi, amanda, empeke, ebinyeebwa, amatooke, kaloti, ebijanjaalo, emizabbibu n'ebibala ebirala byonna, oluvannyuma ne wajja ebikoola ebirala, omuddo ne giriini; mu ngeri endala, emmere yennyini omuntu gy'anyaze okuva mu kamwa k'ebisolo ebirala n'amwefunira. Naye buli ekibuuzo ky'okulya ebibisi lwe kivaayo okukubaganya ebirowoozo, omusajja oyo yennyini awatali kuswala addamu nti: "Nnyinza ntya okweriisa nga sirina mmere nfumbe?" Okwogera okusinga okuswaza omuntu kw'atasobola kusanga mu nsi, naye ebyembi omuze gw'okulya emirambo guzibye nnyo abantu amaaso ne kiba nti, mu butuufu, gwe ngeri abantu abasinga obungi gye baddamu bulijjo. Abo abatalina bumanyirivu bwetaagisa tebali mu mbeera yonna kutegeera ngeri bintu ebyo gye birimu ebiriisa era nga birimu ebiriisa n'obungi obutono obwetaagisa okumatiza ebyetaago byaffe ebya buli lunaku. Mu mbeera yange, kyantwalira emyaka mingi okutuuka ku mazima. Naye ebisingawo ku nsonga eno nja kwogera oluvannyuma.

Ebirungo ebyo ebiriisa ebisangibwa mu mbeera ey'okukuŷŷaanyizibwa mu bibala by'omuti nabyo bisangibwa nga bisaasaanidde nnyo mu bikoola byagwo, ebikoola n'amatabi. Ensolo ennene ennyo ng'enkima yeeriisa ng'erya ebikoola by'emiti. Akakolo akatono ak'omuti bwe kasimbibwa ku muti omulala, kakuba amatabi era okukkakkana nga kafunye ebibala ebikwatagana nabyo. Kino kiraga bulungi nti ekikolo kirimu ebirungo byonna ebisookerwako ebyetaagisa mu kutondebwa kw'ekibala ekiweereddwa.

Kati, abalonzi abo aba pulayimale bye biruwa? Zino ze atomu, eziyinzira okutwalibwa ng'obutundutundu obusinga obutono obutagabanyizibwa mu kemiko

wa elementi eyinza okwetaba mu nkyukakyuka ya kemiko, ne molekyo, nga zino ze butundutundu obutono ennyo obwa elementi oba ekirungo ekiyinda okukulemba okubeerawo okw'enjawulo. Ebimera byonna ebiriibwa bibaamu kumpi ebintu bye bimu, olw'ebipimo n'ensengeka ez'enjawulo ebirungo eby'enjawulo mwe bikolebwa, nga byawukana ku birala mu ngeri, langi n'obuwoomi. Ate era, clove n'endiga bye bimu ddala. Bwe kiyigizibwa mu lubuto lw'endiga, ekikuta kino kikyusa ensengekera ya molekyu yaakyo ne kifuuka endiga.

Waliwo okukwatagana okufaanako wakati w'ekibala n'omuntu.

Obulamu bwonna obw'enva endiirwa n'ebisolo si kirala wabula okuwanyisiganya emirembe gyonna n'okutambula kwa atomu. Wano ekyewuunyo ekinene n'obutonde we byekakasa. Tusuula mu ttaka empeke ya ddakiika etali nnene okusinga omutwe gwa ppini. Oluvannyuma lw'ebitono kimera mpola, olwo ne kivaamu amatabi n'ebikoola, era mu kiseera ekituufu ne kivaamu ebibala. Oluvannyuma kikyusibwa ne kifuuka ente, embalaasi oba omuntu atambulatabula mu nsi eno okumala akaseera n'oluvannyuma n'azza atomu zaayo ku Nsi. Eyo, wansi w'obuyinza obulamu obw'omusana, atomu ezo zennyini zizuukizibwa buggya, obulamu obupya buzifuuwa era ne zikyusibwa omulundi omulala ne zifuuka ebimera n'ebisolo bye bimu, okugenda mu maaso n'enzirukanya z'obutonzi ezitaliiko nkomerero enfunda n'enfunda.

Naye okusobola okuzaala ekiramu, omubiri gw'enva endiirwa gulina okuba nga gujjuvu era nga GULAMU. Ate era, tekimala n'akatono emmere eyo kuba nnamu yokka; ebiriisa by'enva endiirwa ebituukiridde birina okuba nga ACTIVE so si DORMANT.

Obumanyirivu obw'ekiseera ekiwanvu butulaze nti ebinyonyi ebiri mu biyumba tebimatira ensigo enkalu zokka. Olw'ensigo zaabwe enkalu baagala n'emme empya. Ekika ky'ensigo ezo oba emmere empya si kikulu nnyo. Endya etuukiridde osobola okugifuna ng'olonda ekika ky'ensigo oba emmere ey'empempe n'ogyongerako ekika kyonna eky'ebibala ebibisi eby'enva endiirwa.

Ensonga eno etutuusa ku kigambo ekikulu nti emmere esinga okutuukiridde elekera awo okutuukiridde oluvannyuma lw'okukala katono. Awo

tuyinza tutya okutwala ng'emmere ebintu ebyo ebiva mu oveni, mu ffumbiro n'ensaya z'ebyumama ebiwuluguma?

Wadde kiri kityo, ebiramu by'ebisolo tebifuna bulabe bwa maanyi bwe biggyibwako emmere empya mu myezi mitono egy'obutiti. Kubanga zikola ekibulamu mu biseera by'omusana n'ebyo'obutiti, obutonde bwonna bwe buddamu okuba omulamu. Obutonde bubamanyidde engeri eyo ey'obulamu. Ensigo enkalu, emmere ey'empeke n'ebinyeebwa, ddala, mmere nnamu, naye biri mu mbeera ya butakola era nga tezikola. Ekirungi, kyangu okuzuukusibwa, okukolebwa n'okufuulibwa ebiriisa ebituukiridde nga binnyikiddwa mu mazzi ne bikuumibwa mu mpewo ennyogovu okumala olunaku lumu oba bbiri. N'olwekyo, olw'okulya empeke zokka ezimera (ezikola) omuntu alina omukisa okufuna ebiriisa ebituukiridde mu sizoni zonna ez'omwaka ne mu buli nsonda y'Ensi. Olwo asobola okukozesa enkumi n'enkumi z'emmere empya era ewunyiriza esigaddewo okuyingiza eby'enjawulo mu mmere ye n'okwongera okusanyusa obulamu.

Obulamu bwe nteekateeka y'amaanyi & ekintu. Bwe twagala okuzimba ekyuma, tukuŷyaanya ebitundu byonna ebyetaagisa okusinzira ku pulaani, era amangu ddala nga buli kimu ekisembayo kiwedde, ekyuma kibeerawo okukola. Ensonga eyo eteeka ekkolero ly'omuntu mu ntambula etuumibwa emmeeme, nga yeegatta n'obutundutundu obulala bwonna, emaliriza ensengekera y'ekiramu ne kigiteeka mu ntambula.

**Eby'obugagga bya Puloteyini ezenjawulo, Vitamiini ne...**  
**Eby'obugagga bw'omu ttaka n'ebyo'Ebiriisa Byonna ssekinnoomu**  
**Tekirina Kuddamu Kukola Musingi gwa Kukubaganya birowoozo**

Mu kitundu ekyasembayo twalaba nti emibiri gyonna egy'enwa endiirwa girimu... elementi ze zimu, era nti enjawulo mu kemiko n'ensengekera yazo eva ku njawulo mu butonde bwazo n'ensengekera ya molekyu. Ebyembi, abakugu mu by'obulamu babuusa amaaso ensonga eno etagambika era ssaayansi waabwe yenna babeesigamye ku birungo eby'enjawulo ebizibu bye bazudde mu mmere. Olw'okutamiira ebizuuliddwa mu laboratory zaabwe, bazibye amaaso gaabwe ku laboratory eyo ey'obutonde eyeewunyisa gye tutuusa empeke y'ensigo entono ennyo

tezirabika bulungi na maaso era zianjulwa, mu kuddamu, mu wiiki ntono, n'emmere esinga okutuukiridde ematiza ebyetaago byonna eby'ekiramu kyaffe mu buli ngeri. Naye oba basuula obugagga obwo obw'obugabi obw'obutonde oba ne babuyokya ne babusaanyaawo, oluvannyuma ne bateekateeka, mu laboratory zaabwe ez'ennaku, ebintu ebimu ebifu ebirina okufaanagana okumu okw'ewala. Ebizigo bino kati babiwa ekitiibwa n'amannya n'ennamba ez'enjawulo, ne babikozesa okwonoona, mu kusooka, ebitundu byabwe n'eby'abaana baabwe abatalina musango.

Bwe batyo, nga bazudde ebintu eby'enjawulo ebiwerako mu mizabbibu, bagamba nti emizabbibu girimu ebirungo ng'ebyo, nga bwe biba nga tebiriimu kintu kirala kyonna. Bakola ekintu kye kimu mu mmere yonna ey'obutonde n'etali ya butonde, era emmere mwe basobola okusangamu ekimu ku birungo ebyo etusemba ng'ensibuko y'ebiriisa eweereddwa. Olw'okulaba okumpi ng'okwo, emmere esinga okuba ey'obulabe ekiikirira ng'ebiriisa ebikwatagana mu bujjuvu n'ekirala.

Ddira ekkalaamu yokka okole olukalala lw'ebintu abakugu mu by'obulamu bye bazudde mu mmere efunibwa okuva mu nte: ennyama y'ente, ekibumba, obwongo, omutima, amata, omubisi gw'enjuki ne kkeeki. Kati ka tulabe oba basobola okuzuula ebintu ebyo byonna mu clover, straw oba mu muddo ogwa bulijjo ogw'oku nsozi mu ngeri y'emu. Ofcourse si bwe kiri. Naye tewali ayinza kugaana nti ebigimusa ebigenda mu kukola omubiri gw'ente bye bimera ebyo byennyini; kwe kugamba, ente yonna ekolebwa yonna okuva mu muddo ogwo. Bwe tutwala emmere y'ebisolo ng'emmere emala ddala eri ensolo erya ennyama, kiri bwe kityo kubanga omulambo gwonna ogw'omuyiggo nga gulina olususu lwagwo, amagumba, omusaayi n'ennyama era ekisingawo, ng'obutoffaali bwagwo bwonna obulamu tebufudde, gulina omuwendo gw'ebiriisa ogwenkanankana okutuuka ku ekyo eky'omuddo. Naye mugaso ki amata, butto oba ennyama gye yatwaliddemu? Buli emu ku zo erina akatundu akataliiko kkomo ak'omuwendo gw'omuddo ogwa bulijjo era nga kasita guba mu mbeera embisi. Ku biki ebisigadde mu biriisa ebiri mu bintu ebyo oluvannyuma lw'okufumba tekyetaagisa kugaziwa. N'olwekyo, ka tutegeere omugaso omutuufu ogw'ebiriisa ebiri mu mata oba ennyama, abantu abalina endowooza ennyangu gye bagulumizibwa okumala ebyasa bingi! N'olwekyo, ka tulaze omuwendo gwennyini ogw'ebirango ebyo byonna ebiyooyoota ebibbo n'ebidomola by'amata ag'ebika ebitabalika agakalu n'agavunze.



Obwenkanya busaba okuva kati ababunyisa ebirango ng'ebyo baleetebwe era bakangavvulwe nnyo, kubanga obuvunaanyizibwa bw'okufa obukadde n'obukadde bw'abaana buli ku bibegabega byabwe.

Nkikikiriza nti omuntu emirembe gyonna mweraliikirivu okuyiga ebintu ebipya, okuyingira mu byama by'obutonde, okugaziya ekkubo ly'okumanya kwe. Kikulu nnyo naddala buli alina ekkolero okwemanyizi ebyama by'ebintu ebisookerwako ebyetaagisa mu kkolero lye.

Leka bannassaayansi abanoonyereza basibe okunoonyereza kwabwe mu bisenge ebina ebya laboratory zaabwe okutuusa ku lunaku, lwe basobola okulima ekimera okuva mu nsigo ekoledwa byonna mu bitundu ebikoleddwa mu misomo gyabwe. Olwo amagezi gaabwe gajja kwenkana n'amagezi g'obutonde. Naye ensi yaffe yajjula dda ensigo ng'ezo, mwe tuyita okufuna ebiriisa ebisinga obumala ebimatiza ebyetaago byonna ebikulu eby'ekiramu kyaffe. Emmere eyo terimu kamogo akatono akalaga ekikyamu.

Tewali kintu kyonna kibulamu; tewali kintu kyonna kiyitiridde; buli kirungo kirina omutindo gwakyo, obungi bwakyo n'omulimu gwakyo ebisalibwawo okubalirira okusinga obutuufu.

Batugamba okulya ebirungo ebizimba omubiri, anti puloteyina nnungi eri obulamu. Naye ssente mmeka ze tulina okukozesa? Waliwo omuwendo ogukkaanyibwako okutwalira awamu ku byetaago byaffe ebya buli lunaku? Amabaati geetaagisa okuzimba ekizimbe, naye mazima ddala tetusobola kutuuma matoffaali awatali kusosola oba okugateeka ku malala nga tetulina bbugumu lyonna.

Abakugu abapya bayingidde mu kisaawe. Basenguddwa yinginiya alina obumanyirivu mu makolero agawerako agazibu era kati baagala okulabirira n'okuddukanya amakolero ago bo bennyini.

Buli wamu waliwo ebitundutundu by'ebintu ebisookerwako ebikuŷyaanyiziddwa mu ngeri ey'ekifuulannenge. Buli omu ku bo mu ngeri ey'akasooobwa atwala kyonna ky'asobola okussaako emikono egyangu n'akigabula mu kkolero. Omu aleeta amayinja, omulala ekyuma; owookusatu atwala ebbumba, owokuna amazzi. Bino byonna babigatta wamu nga tebalina pulaani oba dizayini nnywevu, olwo ne bagenda ne baleeta nga beeyongeraga buli lukya. Ebintu ebingi ebiramu n'ebitali biramu bulijjo bikola ebyabwe

endabika. Omuntu aliisa ebyuma n'omukono gw'ekintu ekimu, ng'agamba nti kya mugaso; omulala agijjuzaamu ekibbo ky'ekintu eky'okubiri, ng'akakasa nti kikyali kya mugaso nnyo. Bwatyo buli omu aziyira ekkolero n'ekyo kyonna ky'alowooza nti kiringa ebitundu by'ebigimusa byalyo ebituufu. Okugezesa kukolebwa, okugezesa okutaggwa. Ku ludda olumu, abantu abasiru abawerako bakuma omuliro mu bintu ebyo ebisookerwako; ate buli omu ali mu bwangu okulonda ebisigadde by'asobola okuva mu vvu erifuumuuka omukka n'abiyingiza mu ntuyo y'ekkolero.

Mu butonde, ekkolero litandika okukola mu ngeri etaali ya bulijjo. Gy'okoma okubeera n'okusingawo mu ngeri etali ya bulijjo ekkolero bwe likola, abakugu bano abato gye bakoma okukubisaamu amaanyi gaabwe. Badduka mu ngeri eno n'eyo okunoonya engeri empya n'ebintu ebipya. Mu bbugumu eryo balirinnya, basaanyaawo oba bookya ebirungo by'eddagala ebisinga obukulu mu bikozesebwa ebisookerwako, ebirungo oluusi ebitono ennyo ne bitasobola kwetegereza. Bwe balaba ng'okufuba kwabwe tekuliimu mugaso era embeera y'ekkolero n'egenda yeeyongera okubeera embi, bagenda mu maaso n'okugenda mu ddungu ne basanga ebintu ebipya ddala ebitaliiko kakwate konna n'ebintu ebisookerwako eby'ekkolero, era gezaako okulungamy enkola y'ekkolero lyabwe nga bayambibwako. Okumala akaseera, ekimu ku bintu ebyo ebipya kiyimiriza enduulu y'ekkolero, ekirala kiziyiza okuwuuma kwayo okuboola, eky'okusatu kikendeeza ku sipiidi y'emirimu gy'enkola ezimu, ate eky'okuna, okwawukanako n'ekyo, kyongera okuziyanguyiza. Enkyukakyuka zino zirabika ng'obubonero obulungi gye bali; babuuka olw'essanyu ne bakuba mu ngalo ng'abaana abato, olwo ne bagenda mu maaso n'okunoonya ebintu "ebisinga amaanyi era ebikola obulungi". Oluusi, ebitundu ebimu eby'ekkolero bikoma ddala okukola oba bikola mu ngeri etaali ya bulijjo ne biteeka obukuumi bwa baliraanwa baabwe mu matigga. Awo abasajja we balaga obukugu bwabwe obusinga. Mu bukugu baggyawo ne basuula ebitundu ebyo "ebitalina mugaso".

Tekyewuunyisa nti kaweefube oyo yenna akoma mu kulemererwa ddala era omu oluvannyuma lw'omulala amakolero ne gasuulibwa amangu ddala. Naye bayinginiya aba bungling tebabulwa ssuubi.

Banywerera mu kugezesa kwabwe okuggwaamu essuubi, nga bagaana okujjukira yinginiya omutuufu ow'amakolero ago, obutonde bwago, kye beegaanyi.

Okugeraageranya omubiri gw'omuntu buli kiseera ku kkolero tekukolebwa mu ngeri ya kabonero. Kubanga ddala omubiri gw'omuntu kkolero ng'amakolero amalala gonna, n'enjawulo eno nti muzibu nnyo okusinga ekkolero erya bulijjo era ebিতundu byayo bitono nnyo nga n'ebisinga tebirabika era tebitegeerekeka eri omuntu.

Nga bayinginiya abo waggulu, abakugu baffe mu by'obulamu bakola okugezesa ku bantu olw'ebikozesebwa ebisinga okuba eby'entiisa ebiri mu ngalo, olw'emmere esinga obubi, n'enteekateeka ez'enjawulo ez'obutonde n'obutwa bwonna obw'okutta obumanyiddwa abantu. Bafulumya enkalala ezitagga nga ziriko amannya g'ebintu agataliiko nkomerero era ne babuza abantu n'ebiteeso byabwe ebibuzaabuza. Buli omu ateesa ku by'ayagala, buli omu n'ayogera ebijja mu birowoozo bye, ng'akola mu ngeri ey'ekifuulannenge, ng'agoberera etteeka ly'engalo.

Bajjuza enkumi n'enkumi z'ebitabo ne babooga ensi yonna, bawuuma ku leediyo, bakuba ebirango mu mpapula z'amawulire.

Naye buli kye bakola kya bulimba, buli kye boogera kikontana.

Zikiikirira ekintu ekisinga okuba eky'obulabe ng'eky'omugaso ennyo, naye zigaana okukozesa ekyo ekikulu. Mu kutabula kuno okw'okutabula n'okutabulwa, abawandiisi bennyini bakomba mu kizibu ky'okubuusabuusa n'obutasalawo, ate ng'abawuliriza baabwe bayimiridde nga basobeddwa era nga basobeddwa.

Mu kiseera kino, woowe, abo abasinga okutuli okumpi bava mu bulamu buno mu bukadde, nga tekyetaagisa nga ekiseera kyabwe ekituufu tekinnatuuka.

Nkubira enduulu eri abasajja bonna ab'ebirawoozo eby'ekitiibwa mu nsi yonna okuvaayo ku butafaayo bwabwe obw'obugayaavu bwe kiba nga olw'obulamu bwabwe n'obw'ab'eŷŷanda zaabwe. Ka bakwataganye nange olwo n'amaanyi gaffe ag'obumu tuggule amaaso g'abantu, tutereeze emize emikyamu egy'endya egy'omulembe guno n'okukomya ebittabantu ebyo eby'entiisa.

Buli omu ku ffe azibule amaaso ge era yeetegereza n'obwegendereza emivuyo egy'entiisa egiswaza embuga y'omulembe guno. Okuyita mu ndowooza enkyamu eyakwatibwa bannassaayansi baffe, abakola amagoba n'abateebereza bayingidde mu mulimu guno. Emmere esinga okuba ey'obulabe era etabuddwatabuddwa nnyo elangibwa mu ddembe ng'ensibuko ya vitamini nnyingi era nga...

etundibwa mu lwatu eri abantu bonna. Mulimu bisikiiti, swiiti, ebyokunywa ebikalu nga Coca-Cola ne limonade, ennyama envundu, amata enkalu n'enkumi n'enkumi z'emmere endala ez'enjawulo, ezibadde ziggyibwako ddala ebiriisa ebisinga obukulu era naddala zitera okuleeta endwadde n'okutta abantu. Ebintu ebisinga okwewuunyisa bikung'aanyizibwa okuva wano ne wali, ne bitabulwa wamu, ne bijjula mu bbakuli ne bbaasa, ne biwandiikibwako akabonero akawanvu ak'amannya g'ebisolo by'omu nnyumba agalabika ng'aga ssaayansi ne bitundibwa eri abantu abatali bakkiriza ng'enteekateeka "ez'emmere" ku bbeeyi Eddagala ery'omulembe lituusiddwa ku busuubuzi ne kiba nti laboratory ez'obwannannyini zisasula abasawo akasiimo ka bitundu 50 ku 100 ku misango egyavunaanibwa abalwadde be babasindikibwa. Omuntu yandibadde ajjuza ebikumi n'ebikumi by'emizingo singa ayagala okuleeta ekifaananyi ekijjuvu eky'obuli bw'enguzi bwonna obuli mu nsi ya leero. Mu kiseera kino, siri mu ddembe kukola mulimu ogwo.

Mu kiseera kino, abakugu mu by'obulamu basanga vitamiini emu mu kunoonyereza kwabwe. Nga wayiseewo akaseera katono bakizuula nti si kirungo kyangu, wabula kizibu ekizibu ennyo eky'ebintu kkumi, nga buli kimu ku byo balonda erinnya. Mpola mpola bakiraba nti vitamiini emu teyoleka maanyi gaayo nga tewali ndala, oba bakiraba nti, bwe kiyingizibwa mu kiramu, ekintu ekimu kikyuka ne kifuuka ekirala n'ebirala.

Ebikolwa bya vitamiini ez'obutonde ku kiramu ky'omuntu byeyoleka era bikontana. Abasajja bateeka amatoffaali g'ennyumba olunyiriri ku lunyiriri nga tebalina bbugumu lyonna olwo, okusobola okutereeza ensobi eyo, ne bateekateeka ekipipa ekinene ennyo ekijjudde ekikuta eky'omutindo ogwa wansi ne bakiyiwa ku kizimbe omulundi gumu. Okunywerera ku mabaati ag'ebweru, ekikuta ekyo kikuuma ekizimbe okuva ku mpewo n'enkuba okumala akaseera, naye tekiyingira mu biyungo wakati w'amabaati era, kya lwatu, tekituukangako mu layers ez'omunda ez'ekizimbe. Oluusi omuwendo ogusukkiridde ogw'ekikuta ekyo eky'obulimba gukozesebwa; olwo ekizimbe kyonna omusingi gwakyo nga gukankana katono kimala kugwa. Kino kyennyini kye kibaawo oluusi nga bamukuba empiso ya vitamiini, omulwadde bw'afa amangu ddala ng'amaze okumukuba empiso. Omuntu ayinza atya okukiikirira ng'ebiriisa ekintu ekitono ennyo ekitta omusajja munda

eddakiika ttaano ng'eyingidde mu mubiri gw'omuntu? Abasajja balidda ddi mu birowoozo ne basuula obusirusiru obw'engeri eyo? Wadde nga waliwo okulemererwa okungi, okuggwaamu essuubi n'emikisa emibi, abasajja banywerera mu kkubo lyabwe ery'ensobi era ery'akatyabaga, nga bagaana okudda emabega n'omutendera gumu.

Ebitabo ebipya bikola okulabika kwabyo buli kiseera; enkalala empya n'okuteesa buli kiseera byongerwa ku nkadde era amataba ag'obutwa agataggwaawo gakulukuta buli lukya okuva mu makolero ne gayingira mu bitundu by'omubiri by'abasajja. Nga bwe kiri, enkumi n'enkumi z'ebitabo biwandikiddwa ku ndya n'ensonga ezikwatagana nabyo, nga byonna birina endowooza n'enneyiriri ez'enjawulo, ebikwata ku bintu eby'enjawulo n'ebintu ebikwata ku nsonga eno, enkalala n'emmeza ez'enjawulo.

Ka tugambe okumala akaseera nti ebitabo ebiwandikiddwa ku muntu kinnoomu vitamiini n'ebiriisa ebirala, ebiteeso by'ebiriisa n'olukalala lw'emmere entongole byonna bituufu. Olwo tuyinza okwebuuzza oba ddala eno y'enkola ey'omugaso ey'endya y'abantu era oba abo abaagala okubeera mu nsi eno bali wansi w'obwetaavu obw'ennaku obw'okubeera nga balina okuyiga ebitabo ebyo byonna ku mutwe. Kati olwo, kiki ekigenda okutuuka ku bukadde n'obukadde bw'abantu ababeera mu nsozi n'ebiwonvu, mu byalo n'obubuga obw'ewala, era nga tebalina mukisa kumanyiira nkalala n'emmeza ez'emmere ng'ezo? Balina okufa enjala?

Nedda, mikwano emirungi, muzuukuke mu kizikiza kyammwe eky'obutafaayo, kubanga eyo si y'engeri y'obulamu etegekeddwa omuntu. Obulamu ng'obwo ddala si bulamu n'akatono; kirooto kibi nnyo. Tulina okuleeta enkyukakyuka mu bujuvu era ey'amangu mu ndowooza yaffe ku bizibu by'endya. Ebiwandiko ebikwata ku biriisa ssekinnoomu n'emmere birina okuyimirizibwa era okuwandiika kwonna okwa vitamiini ez'obutonde n'eddagala ery'obutwa kulina okuyimirizibwa omulundi gumu.

Waliwo engeri emu yokka ey'okusumulula abantu okuva mu kirooto ekyo omulundi gumu, era eyo kwe kuleeta enkyukakyuka ey'amaanyi mu mbeera yaffe ey'obulamu ne mu mize gyaffe egy'endya. Emize gino girina okukyusibwa mu ngeri esobola okutabula n'okukwataganya enkola entuufu ey'endya n'obulamu bw'omuntu. Olwo okulonda wakati w'ebirungo ebiriisa ssekinnoomu tekijja kuddamu kukola kigendererwa kyonna kya mugaso era abantu tebajja kuddamu kulowooza ku mmere entongole. Bwe batyo bokka aba balanced mu bujuvu

emmere erina okukuumibwa awaka nga erina ebiriisa ebifaanagana; mu ngeri endala buli emu ku mmere omuntu gy'alya erina okuba ekiriisa ekijjuvu ku bwakyo.

Abasomi tebalina kulowooza nti kizibu nnyo okukulemba abantu bonna mu kkubo eryo ery'ekitalo. Kirabika bwe kityo ku ngulu kwokka. Olw'okuba nze kennyini mpise mu mitendera gyayo gyonna, nkimanyi nti, wala nnyo okubeera omuzibu, mulimu mwangu nnyo, gwe ndi mwetegefu okuwaayo ebiseera byange byonna n'amaanyi gange.

Tulina okutondawo embeera ng'ezo ezijja okusobozesa abagagga n'abaavu, abakulu n'abatono, abayivu n'abanyangu okubeera n'obulamu obulungi nga tetulina buvunaanyizibwa buli kiseera okusalawo okukakatako wakati w'emmere gye balya. Olwo okulonda emmere kujja kusalibwawo okusinziira ku ngeri gye tuwuliramu okuwooma, bye byetaago n'ebyo bye twagala bye bijja okuba omulagirizi waffe atalina nsobi mu kulonda emmere ey'obutonde.

Anti tuyinza okwebuuzza, oluvannyuma lw'ebyo byonna, kiki abakugu mu by'obulamu kye banoonya era kiki ekigendererwa kyabwe ekisembayo kiri nti. Mpozzi bo bennyini tebalina ndowooza ntegeerekeka ku kigendererwa kyabwe ekisembayo, naye nja kubagamba. Bagezaako okuzuula ebintu omubiri gwaffe bye gwetaaga okusobola okubeera n'obulamu obulungi. Baagala okuzuula enkola entuufu eya buli vitamiini na buli mineral mu kiramumu kyaffe. Bakizuula nti vitamiini emu etuyamba okukula, endala etukuuma obutakwatibwa yinfekisoni, eyookusatu enyweza amannyo n'ebirala. Naye mu kifo ky'okwessa mu buzibu obwo bwonna, tekyandibadde kirungi singa bakyalira ensiko za Afrika omulundi gumu gwokka ne babuuzza enjovu eziri eyo ekika ki eky'emepeke za kalisiyamu ze bamira okulima amasanga ag'amaanyi, oba ebika bya puloteyina zaalya okukung'anya ekizito kyazo ekinene ennyo?

Ka tugambe nti oluvannyuma lw'okukola ennyo obutasalako okumala enkumi n'enkumi z'emyaka ku nkomerero batuuka ku kiruubirirwa kye baagala. Olwo bajja kusobola okumanya ebirungo byonna ebiri mu mpeke y'eŷyaano oba mu mubiri gw'enva endiirwa omulala era n'okutegeera ebikwata ku mirimu gyabyo mu bujjuvu mu kiramumu kyaffe. Naye kye banoonya n'obunyikivu bwe kityo kyali dda mu ngalo era mu bungi obw'obugagga, nakyo. Bwe batyo batuuse ku ntikko yaabwe

ekigendererwa, ekigendererwa kyennyini kye baali tebasobola kusuubira kutuuka mu laboratory zaabwe oluvannyuma lw'emyaka mingi. Olwo kiki ekirala kye banoonya?

Naye omusomi talina kulowooza nti abakugu mu by'obulamu bantu abatalina magezi ddala. Balina ensonga okweyisa nga bwe bakola era okusenziira ku ndowooza yaabwe nsonga za maanyi nnyo era ezimatiza. Kubanga bannassaayansi bantu "ab'empuku era ab'obuwangwa"; si basajja ba dda ababeera mu bibira ebiddugavu, wadde okubeera mu biyumba ne mu biyumba by'ente. Olwo bayinza batya okwerekereza omugaati gwabwe omweru, keeki zaabwe eziwooma n'ebintu ebiwoomerera ne bajjuza emimwa gyabwe eŷyaano embisi, ng'ensolo enkambwe ez'edda? Kituufu, kya lwatu, nti mu kufuula eŷyaano enzijuva era etaliimu kamogo okugifuula omugaati omweru oba pastry, okuggyako sitaaki ne ssukaali ebifu, ebirungo byayo byonna ebirimu enkumi n'enkumi bisaanawo, naye kino kirabika tekibatawanya. Tebatukkiriza kwerabira nti sitaaki ne ssukaali ebitaliimu bulamu, nabyo birina "emigaso" gyabyo. Ziwa kalori ezeetaagisa okuwa omubiri gwaŷwe ebbugumu, ate nga ebyetaago by'ebitundu byaŷwe, endwadde n'obusimu bimatizibwa eby'obugagga "ebya ssaayansi" ebyewuunyisa nga vitamiini ez'obutonde, enteekateeka z'eby'obugagga bw'omu ttaka, obusimu obw'obulimba n'okusinga byonna obutwa obw'enjawulo, obusukkuluma ku bumu omulala mu maanyi n'amaanyi.

N'ekisembayo, kiki ekyandibaddewo olwo ku makolero, amalwaliro, abasawo, ba nurse, amaduuka g'eddagala, ebikozesebwa mu kulongoosa n'ebyuma ebirala ebifaananako bwe bityo? Nga kaweeŷube nnyo atakoleddwa mu kuzigula era n'emirimu ki egitasaasaanyiziddwa mu kuzizimba! Bayinza batya okusuula "ebituukiddwaako" ebyo byonna olw'eŷyaano eyo etali ya maanyi? Omutendera ng'ogwo teguyinza na kulowoozebwaako, n'okusingawo okutwalibwa mu butuufu. Kiba kikulu nnyo singa enkumi n'enkumi, nedda, obukadde n'obukadde bw'abantu bafa obulwadde bw'omutima, kookolo n'endwadde endala. Amangu oba alwawo abasajja balina okufa mu ngeri yonna, kale tekiba kirungi gye bali okufa nga bukyali katono ne beesumulula okuva mu nnaku n'okubonaabona kw'ensi eno? Kigasa ki okubeera okutuuka ku myaka 200 mu nsi egenda ejjula nga bweri? Tokyewuunya kukimanya nti waliwo abantu abalina endowooza eno. Mazima ddala kiyinza okukakasibwa nti abantu abasinga obungi, nga bwe bazibye amaaso olw'omuze gw'okulya emirambo, balowooza bwe batyo leero. Naye ntegeeza mu kitiibwa eri ensi yonna nti ABANTU BONNA BITEEKEDDWA

## KOZESA EBIMERE MU BY'OBULAMU. KINO KIRAGIRO KY'OBUTUNDU.

Wadde kiri kityo, sigaana nti ebbanga lyonna ekigendererwa ekilungamya abakugu mu by'obulamu kibadde kya kwagala kuweereza bantu. Naye bwe balaba okulemererwa kw'okufuba kwabwe, balina okukyusa enkola yaabwe ey'akabi awatali kulwawo wadde akaseera katono era omulundi gumu bakomye okufulumya ebitabo byonna ebikwata ku nsonga ezo; bwe kitaba ekyo mazima ddala baja kugwanira ekikolimo ky'emilembe egijja. Nga mmaze okugatta ensonga zonna ezikontana n'ebibalo ebirina okusangibwa mu bitabo ebikwata ku ndya, nsengejja n'obwegendereza obujulizi obuliwo era nfunye ensonga enkulu nti okutuuka ku by'endya okuva kati abantu bonna balina okulowooza kye kimu era okuliisa mu ngeri y'emu.

Ku bikwata ku nkomerero eno, tewateekwa kubaawo kubuusabuusa wadde obutakkaanya.

N'olwekyo, okuva ebitabo ebifulumiziddwa okutuusa kati ebikwata ku birungo ebikola ebiriisa ssekinnoomu n'emmere ey'enjawulo entongole bwe bikoze omulimu gwabyo, byonna birina okuggyibwa mu kusaasaanyizibwa ebirowoozo by'abantu bireme kuddamu kutabulwa ndowooza zaabwe ezitali ntuufu era ezikontana . Mu ngeri endala, ebitabo ebyo byonna ebikwata ku mirimu ne "emigaso" gya puloteyina, ebirungo ebizimba omubiri, amasavu, vitamiini n'ebiriisa biwerebwe. Bwe kityo bwe kiri n'ebitabo ebyo byonna eby'akabi mwe bagezaako okukakasa nti omugaso gw'emmere ezimu guli mu biriisa ebimu ebigirimu.

N'ebitabo ebyo abawandiisi baabyo mwe bagezaako okukakasa obusukkulumu bw'ebika by'ebibala ebimu bw'ogeraageranya n'ebirala birina okutwalibwa ng'ebitaliimu. Okusinga, okunoonyereza mu biseera eby'omu maaso kuyinza okutunuulirwa okukola okugeza okwawamu okusobola okuva ebikwata ku nkulaakulana eyetaagisa okuzuula eddaala ly'enkulaakulana n'ebirungi ebiri mu kiraasi emu ey'emmere bw'ogeraageranya n'ebika ebirala. Okugeza, okunoonyereza kuyinza okukolebwa okuzuula enjawulo ennene wakati w'ebibala, emmere ey'empeke, ebinyeebwa, entangawuuzi, enva endiirwa n'ebikoola, singa enjawulo ng'ezo ziriwo, ddala ziriwo.



Okuva kati, gulina okuba omulimu omukulu ogw'abawandiisi bonna abagenda mu maaso, bannassaayansi, abasawo, bannamawulire n'abayambi b'abantu okulaga abantu bonna buli nsonga y'obulabe obw'amaanyi obuleetebwa okuvunda kw'ebiriisa eby'obutonde n'okukubiriza abantu okwewaayo awatali bukwakkulizo eri ebragirowa wa butonde.

### **Omubiri Omutuufu n'Omubiri ogw'Obulimba**

Omuze gw'okulya emmere enfumbe mu butuufu aba agatta abantu babiri mu kimu; alina emibiri ebiri. Omubiri ogusooka, OMUSAJJA DDAALA, ye muntu omutuufu yennyini, eyayitibwa okubaawo ng'ayita mu mmere ey'obutonde era ng'akyayimirizibwa emmere ey'obutonde. Omubiri ogw'okubiri, OMUSAJJA OMULIMBA, guleeteddwa mu kubeerawo nga guyita mu mmere etali ya butonde, efumbiddwa, ey'obutonde era gukyagenda mu maaso n'okubeera ku mmere etali ya butonde yokka.

Obutoffaali obwo bwonna mu mubiri gw'omuntu, olw'okuba nga bulamu, obw'enjawulo era nga bukola, obukuuma obulamu n'okukuuma omuntu ku bigere, buzimbibwa, buliisibwa, bulongoosebwa era ne bukyusibwamu ddala emmere ey'obutonde. Obwo bwe butoffaali obuwa ebinywa amaanyi, obutereeza okukonziba kw'omutima, obutambuza ebiwujjo by'obwongo mu mubiri n'okufulumya ebifuluma. Ku mabballi g'obutoffaali buno obukulaakulanye ennyo waliwo obutoffaali obulala obulina okufaanagana okumu okw'okungulu n'obutoffaali obwa bulijjo, naye mu butuufu, bulina ensengekera esinga obukulu, tebulina byuma n'enkola ebyetaagisa okukola emirimu egy'enjawulo era okutwalira awamu buba bufuuse buvune era nga bulina endwadde. Obutoffaali buno buzaalibwa, buzaalibwa era ne bweyongera ddala ku muwendo gw'emmeere etali ya butonde era efuuse encaafu.

Mu organism of a cooked food addict, omusajja omutuufu akwata kitono nnyo ekisenge ddala. Ne mu mbeera y'omuntu asinga obugonvu ekitundu ekinene eky'omubiri kibaamu obutoffaali obutakola.

Buli nseke oba ekitundu ky'omubiri kyetaaga omuwendo ogugere ogw'obutoffaali obukola n'obw'enjawulo, naye amangu ddala ng'ekijjuvu ekyetaagisa eky'obutoffaali obwo kikoledwa, okuzimba obutoffaali obw'enjawulo mu kitundu ekiweeredwa kuyimirira.

bwe kitaba ekyo kyandikuze ne kituuka ku sayizi esukkiridde. Kati, olw'okuba obutoffaali obukola buyitibwa mu kubeerawo okuyita mu mmere ey'obutonde yokka, so ng'ate omunywi w'emmere tawa mubiri gwe muwendo gwetaagisa ogw'emmere ey'obutonde, ekitundu ekyo kivunaanyizibwa okumalawo ebbula erivaamu n'okukuuma obunene bwakyo mu kkomo erisaanira nga kikung'aanya a omuwendo ogugere ogw'obutoffaali obutakola obukolebwa okuva mu mmere efumbiddwa. Obutoffaali obw'engeri eno obutaliimu mugaso era obuwunya buyitiridde mu bitundu byonna n'enkola z'omuntu alina omuze gw'emmere, nga tobaliddeemu magumba, emisumaali n'envi

Wadde kiri kityo, ekiramu ky'abantu abamu kikyasobola okulwanagana n'emmere etali ya butonde okumala ekiseera ekigere. Mazima ddala, kikooye nga kisobola okutangira okutondebwa kw'omusajja ow'obulimba nga kikendeeza ku njagala y'okulya, obuzibu mu lubuto, okuziyira, okusesema, obuteebaka, okulumwa omutwe n'engeri endala ezifaananako bwe zityo. Abantu abalaba ebiseera ebitono batwala obubonero obw'okwegendereza ng'obubonero obw'obunafu obumu obw'ekiramu, kale mu kifo ky'okukomya okulya emmere etali ya butonde, bakubiriza okugikozesa n'okusingawo okusobola "okuliisa n'okunyweza" omulwadde. Era wansi w'okulumba okutambula obutasalako kw'emmere "erimu ebiriisa" olutalo oluwanvu, oluwanvu ennyo bwe lutuuka ku nkomerero ey'ekikangabwa n'okuwangulwa kw'omuntu omutuufu, ekiramu kiwalirizibwa okulekawo okuziyiza kwakyo okunywevu ne "kyemanyiiza" emmere eyo etali ya butonde. Kano ke kabonero akalaga okuzaalibwa kw'omusajja ow'obulimba, mu bbanga ttono atandika okulya ng'omusege n'akula mu ngeri etaziyizibwa. Naye abantu abatalaba bulungi okukula kuno bakutwala ng'akabonero akakakafu akalaga nti omuntu atere

Ekiseera bwe kyagenda kiyitawo okuziyiza okwo kwanafuwa, era leero omutendera gutuuse ng'abaana bangi nnyo bazaalibwa n'emibiri ebiri. Abaana ng'abo batandika okukulaakulanya omusajja ow'obulimba ne bwe baba nga tebannajja mu nsi. Oyinza okulaba omusajja ow'obulimba ku buli ddaala ku bisambi n'amagulu g'abakazi, ku matama g'abaana amasavu, ku bikondo n'ensingo z'abasajja ezibumbulukuka, n'awalala. Omusajja ow'obulimba akyusakyusa ebifaananyi ebirabika obulungi eby'abawala abato mu bulamu bwabwe obw'obukulu, aggyako abantu abakulu obusobozi bwabwe obw'okukola. Kiyingira mu mutima, ensigo, emisuwa, endwadde n'ebitundu by'omubiri by'abantu ne kisannyalaza emirimu gyabwe. Okutwalira awamu, etwala omusajja omutuufu mu mikono gyayo n'emusika mpolampola n'okumunyiga.

Omusajja omunywi w'emmere enfumbe bw'amala enjala ye ng'alya ebibala ebimu, kitegeeza nti mu kiseera ekiweereddwa omusajja omutuufu aba akkuta mu bujjuvu era takyayagala mmere ndala. Naye omusajja ow'obulimba tafunye mugabo gwonna ku mmere ey'obutonde n'akatono, n'olwekyo asaba emmere ye ey'enjawulo kati. Ekisinga okufuula ensonga ez'ennaku kwe kuba nti ayoleka obwagazi bwe obubi ng'ayita mu kamwa k'omusajja omutuufu. Okwegomba ennyo emmere enfumbe kwe kwegomba kw'ekisolo ekyo era tekirina kakwate konna na musajja omutuufu by'ayagala. Okwegomba okwo kukyuka ne kufuuka okulya ennyo mu kiseera kino ng'obwagazi obubiri obw'obukambwe, emize n'okwegomba okubi, byegatta.

Wano omusajja omutuufu, awatali kulowooza oba kufumiitiriza kwonna, w'akola omulimu ogusinga okunyoombeba. Akola nnyo obutasalako olunaku n'olunaku, n'afuna ssente n'obulumi n'obuzibu bungi ate oluvannyuma, ng'alina obulumi n'obuzibu obusingako, emmere ey'obutonde gy'agula ne ssente ze z'akola n'amaanyi n'agifuula ebintu eby'obulabe, n'abiyizingiza mu mubiri gwe ng'ayita mu bibye akamwa ke, azigaaya mu mulyango gwe, n'aziyizingiza mu musaayi gwe n'azituusa eri ekisolo ekyo, omulabe we asinga obukambwe, gw'akuza n'akuza mu kifuba kye era omubiri gwe ogw'omuzizo gw'atambuza buli kiseera ku binywa bye ebinafu.

Wano, nnina okubuuza abakugu mu by'obulamu abatendereza obutoffaali n'okussa essuubi ery'obulimba ku maanyi agagambibwa nti ga vitamiini ez'obutonde, oba tebasasira basajja n'abakazi abo abawuubaala n'okuwuubaala nga bwe batambula mu kkubo, nga tebasobola kusitula buzito bungi nnyo bwa omusajja ow'obulimba ku magulu gaabwe amanafu. Omuntu ow'omunda n'ensonga z'abantu abo biri ludda wa? Amasavu ago n'ennyama ebitagasa tebibwiwa mmere yonna gye bayinza kulowoozaako? Anti corpulence kibala kya proteins zaabwe ez'ebisolo "fully-balanced" n'omugaati omweru "gugayika". Gezaako kyokka okuggyako abantu abo abagejjulukuka omugaati n'ennyama yaabwe, n'okubaliisa okumala akaseera n'amateeka g'obutonde agasinga obukulu, olwo weetegereze engeri ebibinja ebyo ebya sitaani gye bisaanuuka ne bibula mu myezi mitono.

Bwe tulowooza ku ngeri gye tuyinza okwanguyirwa okugoba ebyo ebisukkiridde entuumu z'ennyama ne zikola okuwona okujjuvu nga zisinga okuba ennyangu era

enkola ey'obutonde, tuyinza bulungi okwebuuzza lwaki abantu ab'enjawulo mu by'ensoma baddukira mu ngeri ez'akabi era ezitaliimu makulu, nga tebalina ssuubi lyonna lya buwanguzi.

Omuntu ow'obulimba takolebwa butoffaali bwokka obuvunze, naye era takolebwa amazzi agasukkiridde, amasavu, ebisengejja, eminnyo, obutwa n'ebintu ebirala eby'obulabe, ebiyingidde ne bisaasaana mu bituli byonna n'ebitundu by'omubiri gw'omuntu omutuufu. Buli bulwadde, awatali kusosola, buyitibwa mu butoffaali bw'omuntu ow'obulimba. Mu butoffaali bw'omuntu ow'obulimba, era, kookolo w'azaalibwa.

## **Endwadde Ziva Ku Kumenya Amateeka ga... Enkula**

Wayinza okubaawo ebintu bibiri byokka ebivaako ekkolero okumenya: obutaba na wa bbalansi mu bikozezebwa byayo ebisookerwako n'okwonooneka okw'akabenje okuva ebweru. Tewayinza kubaawo nsonga ndala. Okwonooneka okw'akabenje okutuusibwako ekiramu ky'omuntu okuva mu nsonda ez'ebweru (okwokya, obuvune, obutwa, n'ebirala) kyangu okutegeera era tewali butakkaanya ku nkola ezirina okukozesebwa mu kubujjanjaba.

Mu byonoonebwa bino eby'ebweru biyinza okuli obulabe obukolebwa ku kiramu olw'eddagala lyonna ery'obujjanjabi lye beeyambisa, vitamini ez'obutonde, eby'obuggagga bw'omu ttaka, omwenge, nicotine, caayi, kaawa, awamu n'obutwa obungi obuyingizibwa mu mubiri n'emmere enfumbe era ziterekebwa mu buli kitundu ky'omubiri.

Ebigimusa byokka ebikwatagana era ebitaliimu nsobi eri omuntu ekiramu bye bimera ebibisi ebisalibwawo obutonde. Enkyukakyuka esinga obutono ekolebwa mu mibiri egyo kitegeeza okutabula enkologana y'ebintu ebisookerwako eby'ekkolero eriweereddwa; kino nakyo kitegeeza okusengula emirimu emituufu egy'ekkolero eryo; mu ngeri endala, kitegeeza obulwadde. Okusinziira ku mateeka g'obutonde, kino kiteekwa okutwalibwa ng'ekintu ekiyitibwa axiom, nga tekirina kubaawo kubuusabuusa kwonna oba endowooza ez'enjawulo.

Ebintu ebisookerwako eby'ekkolero ly'abantu bibadde biyitibwa  
NOURISHMENT.

Obutonde buzimbye ebigimusa ebyetaagisa eri omuntu n'okubalirira okutuufu ennyo ne kiba nti bwe tuteeka obutunda bumu obw'emizabbibu mu kamwa kaffe, obutunda obwo obutono bukutuka ne busaasaana mu kiramukyonna okusobola okukola ku byetaago byakyo byonna awatali kujjako. Obutunda obwo busooka kuzimba ensengekera ya rudimentary ey'obutoffaali obwangu, olwo ne buzimba enkola yonna ey'omunda ey'obutoffaali obwawuddwamu, ne buwa ebigimusa ebyetaagisa okukola, buyonja n'okusiiga ebitundu byonna ebikola n'okuzza obuggya ebyo ebyonooneddwa, ne budda mu kifo ky'obukaddiye era obutoffaali obukooye obutoffaali bw'abavubuka, bugabira mmutoka amafuta ne buziteeka mu ntambula, buwa omubiri ebbugumu n'amaanyi ebyetaagisa, era n'akola omulimu omulala gwonna gwe gusaba.

Omusomi ayinza okwebuuzza engeri gye kiri nti waliwo abantu oluusi abamala wiiki oba emyezi nga tebalya kibala kyonna ate nga basobola okusigala nga balamu. Eky'okuddamu kiri nti, okutwalira awamu, n'omuntu asinga okukakasibwa nti alina omuze gw'okulya enfumbe atwala ebiriisa ebibisi kati ne luli. Oluusi obutoffaali obwa bulijjo ddala bufa enjala okumala wiiki n'emyezi, naye olw'okuba ebibala biba bifuuse bifuuse nnyo era nga birimu ebiriisa bingi, omuwendo omutono ennyo ku byo gukuma omuntu ku bigere mu ngeri emu oba endala. Naye singa enjala eyo ewangaala mu ngeri etategeerekeka (kubanga omuntu yennyini tawulira njala eno), walabika mu kiramukubuzibu obw'enjawulo, amabwa n'embeera enzirugavu, ng'esinga obubi ku zo ye scurvy.

Mu kiseera ky'obulwadde bwa scurvy wabaawo okwonooneka kw'obutoffaali mpolampola, ekiva ku butabeerawo birungo bya biriisa bya waggulu. Oluvannyuma, ebisenge by'emisuwa bitandika okukutuka, ne kivaamu omusaayi okufuluma. Kati ennyindo zifuuka za kikuta ne zifuuka sipongi, amannyo ne gagwa era omubiri gw'omulwadde gwonna ne gubikkibwako amabwa. Mu ndowooza y'abantu abatalaba bulungi obulwadde buno buva ddala ku bbula lya vitamini C. Emmere yonna efumbiddwa, eddagala ne vitamini ez'obutonde mu nsi tezirina maanyi gataasa bulamu bwa mulwadde ng'oyo. Bw'atatwala bibala oba nva endiirwa empya, okufa kwe teknewalika.

Obutonde bubadde busikiriza nnyo omuntu, naye omuntu akozesa omukisa gw'okusanyuka okwo. Omukugu mu by'obutoffaali Omumerika E. V. Cowdry

agamba nti: "Okufiirwa mu by'enfuna by'omubiri olw'obuweereza obutendeke obutoffaali obufuuse obubi si bwa maanyi, kubanga waliwo ebisukkiridde mu buli kika ky'obutoffaali obw'enjawulo obuyinza okuyitibwa singa wabaawo obwetaavu, obumanyiddwa nga physiologic reserves. Ebitundu mwenda ku kkumi." wa adrenal cortex, 1/2 y'amawuggwe, 3/4 y'ekibumba, 4/5 ya thyroid ne pancreas n'ennywanto zonna zisobola okuggyibwamu nga tewali bulabe" (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. 11). N'omukugu mu by'obutoffaali asinga okumanyika mu nsi yonna alaba bumpi nnyo ne kiba nti okufiirwa ebitundu mwenda ku kkumi eby'endwadde tabitwala ng'ekikulu eri ekiramu; okufiirwa kumulabika ng'ekiramu ekiweereddwa kikomye okukola ddala. Naye okunoonyereza kwa Cowdry kujja okukakasa enzikiriza eri mu balya embisi nti okukendeera kwonna mu kulya emmere embisi kugobererwa okukendeera mu kigerageranyo mu muwendo gw'obutoffaali obukola, era n'olwekyo, mu busobozi bw'okukola obw'endwadde oba ekitundu ekiweereddwa. Emirundi mingi nnyo ebitundu by'omubiri gw'omuntu alina omuze gw'okulya ebifumbiddwa bikuuma okubeerawo kwabyo nga bikola kimu kya kkumi oba kimu kya kutaano kyokka eky'obutoffaali obujjuvu obwa bulijjo.

#### NGA DUE ACCOUNT ETWALIBWA KU MATEEKA GA

OBUTUNDU EKIVIRAKO OBULWADDE BUSIGAAWO; buli kimu kifuuka kitangaavu ng'omusana. Amangu ddala ng'omuwendo gw'obutoffaali obwa bulijjo, obukola gukendedde okuyita mu kukendeera kw'obungi bw'emmere ey'obutonde eriibwa, endwadde n'ebitundu by'omubiri biremererwa mu mirimu gyabyo era amakungula gafuuka mabi, tegamala era nga galina obuzibu, olw'ebbula ly'ebintu ebisookerwako. N'ekyavaamu, endwadde n'ebitundu by'omubiri ebiweereddwa biba birwadde. Nate, olw'okuba obutoffaali obukola butono bw'ogeraageranya n'obwo obusigaddewo bufa enjala era ne bukoowa, ebisenge by'omutima bigaziwa era obusuwa ne bwonooneka; ebitundu ebyo ebiwulikika eby'olususu, ebyenda, olubuto n'ebitundu ebirala eby'omubiri ebikwatibwako okunyigirizibwa buli kiseera bikosebwa; emisuwa gigaziwa ate ne gikutuka, ekivaamu amabwa mu lubuto n'ebyenda, amazzi agafuluma mu bitundu by'omubiri ebiyitibwa mucous membranes, pyorrhea, hemorrhoids, eczema, n'ebirala. Amannyo gavunda olw'obutaba na mmere emala; enviiri zifuuka enzirugavu oba ne zigwa. Mu kiseera kye kimu, olw'okukuŷyaanyizibwa kw'ebintu eby'obutwa ebiyingizibwa mu kiramumu nga biyita mu mmere enfumbe ennyondo ziba tezisobola; ebisenge by'emisuwa bibikkiddwako ebitereke ebikalu; ejjinja (oba calculi) zikolebwa mu

ekibumba ky'ekibumba; obulwadde bwa sclerosis, puleesa, sciatica, endwadde z'enkizi, gaasi n'endwadde endala nnyingi ze zikola endabika yazo. N'ekisembayo, kati kifuuka kyangu nnyo okunnyonnyola ebivaako okulumbibwa obulwadde bw'okusannyalala n'... kookolo.

Tewali mulya mufumbe yenna alina kwetwala ng'omulamu obulungi. Omusingi gw'obulwadde bwe gubadde guteekebwawo nnyina alina omuze gw'okulya ebifumba ne bwe yali tannazaalibwa. Ebitundu bye biba bifuuse bifuuse era buli kaseera biba mu kabi oba nga bikoowa amaanyi gaabwe agasembayo. Oluvannyuma lw'okusoma ennyiriri zino, oyo yenna atwala obulamu bwe ng'ekikulu era n'afaayo ku bulamu bwe alina okusalawo mu ngeri ennywevu okutuuka ku kabi ako n'okuddaabiriza obulungi ebyonoonese ebyakolebwa edda ekiramu kye. Okusingira ddala abantu abo abatawaanyizibwa omugejjo ne puleesa tebalina kulonzalanza wadde akaseera katono, kubanga obulamu bwabwe buwanikiddwa ku wuzi. Tebalina kukkiriza kigambo kya bulabe "ekitali kisuubirwa" kulabika mu biwandiiko byabwe eby'okufa enkya. Ekigambo ekyo bwe bujulizi obusinga okukwata ku butamanya bwa crass omusajja "civilized".

Omwana omuto tasaanidde kukaaba nga talina nsonga; tasaanidde kuyita kiro nga tateredde oba okulwala endwadde z'olubuto, nga n'omusujja gukyali mutono. Era tasaanidde kufuna bbula lya vitamini oba kalisiyamu. Bino byonna biva ku mmere efumbiddwa, amata n'obutono bw'amata ga nnyina agafumbiddwa. Nlangirira enfunda n'enfunda nti musango gwa bukambwe nnyo okumanyiiza omwana eyaakazaalibwa emmere enfumbe. N'okutuusa kati omusango guno gubadde gukolebwa abazadde bonna mu butagenderere; okuva kati kijja kutwalibwa ng'omusango ogutegekeddwa. Enkya, tewali muzadde ajja kusobola kukendeeza ku musango gwe.

Nga tannasalawo kulongoosebwa, omulwadde alina okweyambisa okulya embisi mu bujuvu. Singa ekitundu ekyonoonese tekifiiriddwa ddala butoffaali obukola, kiyinza bulungi okuddamu okukola obulungi nga kizaala obutoffaali obulamu n'okugoba obulwadde.

Kasita wabaawo obutoffaali bwonna obulwadde mu kiramu ky'omuntu, wabaawo okwegomba okw'amaanyi okw'emmere enfumbe. Naye omubiri bwe gumala okulongoosebwa okuva mu butoffaali bwagwo obulwadde, okulaba emmere enfumbe kijjuza ddala

omusajja alina okwetamwa, mu kifo ky'okusanyuka. Okuwulira "enjala" gye kukoma okuba okw'amaanyi, obulwadde gye bukoma okuba obw'amaanyi era obw'amaanyi. Mu bufunze, okwagala emmere enfumbe kwe kwagala endwadde, era okusigala kw'obwagazi obwo kitegeeza okusigala kw'obulwadde. N'olwekyo, okusobola okufuga n'okusaanyaawo endwadde, kyetaagisa okutta omuntu ow'obulimba enjala.

Abalwadde ba kookolo balina okuteekebwa amangu ddala ku mmere entono ennyo ey'emmere embisi, gamba nga pawundi y'obulo oba emizabbibu olunaku. Omuwendo guno gumala okukuuma omusajja omutuufu nga mulamu, ate obutoffaali bwa kookolo, nga tebusobola kufuna mugabo gwonna ku gwo, bujja kufa mpolampola. Omuntu asaliddwa omusango gw'okufa okukakafu takyalina ddembe lyonna kumatiza mumwa gwe ku muwendo gw'okwanguyiza enkomerero ye.

Kati ka tulabe obuweereza obw'omugaso obuyinza okutuweebwa olw'ebika by'ebintu eby'obutwa 350,000 bye batuumye erinnya ly'eddagala. Ziyinza okwongerera ku muwendo gw'obutoffaali obw'enjawulo, okunyweza obutoffaali obunafu oba okuwa obutoffaali obulema obusobozi obupya okukola? Bayinza okugabira endwadde ezifa enjala ebintu ebisookerwako oba okukyusa ebiriisa ebisaanawo omuliro? Ziyinza okunyweza ebinywa by'omutima oba okuyonja emisuwa okuva mu bucaafu bwazo? Ziyinza okukomya okukulukuta okutambula obutasalako mu bitundu byaffe eby'obucaafu n'obutwa ebiyingizibwa mu mubiri gwaffe n'emmere enfumbe? N'ekisembayo, basobola okwawula n'okusaanyaawo obutoffaali bwa kookolo kamu ku kamu oba okubuzza mu mubiri? Mpozzi obutwa obwo ddala bukola ekitundu ekikulu mu mmere yaffe era olw'okulondoola obutonde bwe bwerabira okubussa mu mmere ey'obutonde.

Ekituufu ekiri mu nsonga eno kiri nti ebikolwa by'ebintu ebyo biba... okuloga, okulimba, okulabika, okukontana era okutali kwa bulabe. Ebitabo ebinene ebikwata ku migaso gy'ebiragalalagala bye bifumo eby'omulembe gwaffe. Ensi ennene ennyo ey'enzikiriza enkyamu ekutte abantu bonna ab'ensi eno wansi w'obuyinza bwayo obw'enkomeredde era eddagala ery'omutawaana lyetwala omulimu gw'ebiso.

Tulina okuva ku ntikko z'ebw'okwewunda ne tukwata endowooza entuufu ku bizibu bino. Akatoffaali akatono ennyo ku bwakyo, kalina ensengekera enzibu okusinga amakolero gonna agakoledwa abantu. Kino kili



kyeyoleka bulungi okuva ku nsonga ennyangu ennyo nti olw'okufuba kwabwe kwonna okw'amaanyi abakugu mu nsi tebasobola kuleeta katoffaali kamu akalamu mu kubeerawo. Era naye buli kitundu ky'omubiri kikolebwa obukadde n'obukadde bw'obutoffaali obw'engeri eyo. Wadde kiri kityo, omusawo owa bulijjo yeekuba ekifaananyi ng'omukugu mu nsi ezo ennene. Omusawo oyo bw'awandiika erinnya lya "eddagala" erimu ery'obutwa ku lupapula, mu ngeri ey'obusiru alowooza nti asobola okuzzaawo emirimu egitategeddw bulungi egy'obukadde n'obukadde bw'amakolero ng'awandiika obutwa bumu. Nga nkwata abaana bange abato mu ngalo, okumala emyaka mingi, nnataayaaya okuva mu nsi emu okudda mu ndala nga nsuubira okufuna eddagala eryo ery'ekitalo, eriwa obulamu! Kiri n'essuubi lye limu ery'ekirooto nti buli mulwadde, k'abeere mbeera ki, akonkona ku mulyango gw'omusawo we leero oba okutwala ekifo kye mu nnyiriri z'eddwaliro.

So nga eddagala lyokka erya buli bulwadde liri mu mikono gy'omulwadde yennyini. EBIVUDEKO ENDWADDE ZONNA ZISANGIBWA MULIRO MU Ffumbiro. N'OMULIRO GUNO GUJJAWO WAJJAWO OKUBERAWO OKUBONA OKWONNA OKW'OMUNTU. Okulya embisi mu bujjuvu tekikoma ku kukola ng'ekiziyiza buli kika kya bulwadde, naye era kuwonya ddala endwadde zonna ezakwatibwa edda, okuva ku zisinga obutono okutuuka ku zisinga okuba ez'amaanyi era enzibu, kasita ekitundu ekikoseddwa kiba kikyalina obubonero obumu obw'obulamu.

Mu katabo kano akatono, sisobola kukola ku nsonga eno mu buwanvu. Kimala okuleeta ekyokulabirako kimu kyokka. Endwadde z'emisuwa n'emisuwa ze zisinga okutawaanya abantu leero. Mu nsi ezimu omuwendo gw'abafa olw'endwadde ez'enjawulo ez'omutima gusukka kitundu kya muwendo gwonna ogw'abafa, era ekitundu kyeyongera okweyongera. Eddagala lyonna eririwo eriwonya endwadde ezo, bipimo bya kuloga byokka. Nga ziwa omubiri obutwa, nga zinyiiza oba, okwawukana ku ekyo, zitta obusimu n'okusitula ekikolwa ky'omutima, zimalako ekiramu amaanyi agasigaddewo. Laba nti abasawo be basinga okukosebwa omutima. Naye mu ndwadde zonna obuzibu bw'emisuwa n'emisuwa bwe businga okujjanjabibwa. Raw-Veganism ejja kukomya ettemu eryo lyonna eritaliimu makulu.

Singa omulwadde agenda okufa obulwadde bw'omutima mu wiiki oba emyezi mitono anoonya obuddukiro mu mateeka g'obutonde n'akyuka n'alya embisi leero, ajja kuwulira ng'embeera ye eteredde mangu kumpi mu kiro kimu. Okuva ku lunaku olusooka ennyo emisuwa gye gijja kutandika mangu okufiirwa obucaafu bwagyo, era ebisenge by'emisuwa gye, awamu n'eby'omutima gwe n'enkwaso zaagwo, bijja kufuna obulamu obupya nga gulimu obutoffaali obukola obupya, mpolampola okuddamu okufuna obugumu bwazo obutuufu n'obugumu. N'ekyavaamu, mu kifo ky'okufa mu wiiki ntono, omupya ayingizibwa mu kulya embisi ajja kusobola okwesunga n'obwesige obulamu obulungi obw'emyaka emirala 50 oba okusingawo. Ekibuuzo bwe kiba eky'okukyusa obulamu obw'obulwadde obwa wiiki ntono ne tussaamu obulamu obulungi obw'ekitundu ky'ekyasa, tetulina kukkiriza kulonzalanza kwekulukuunya mu mitima gyaffe. Si kya magezi okutwala okufa ng'okufa okw'amangu era okutasuubirwa. Bwe ndaba obutundutundu bw'ennyama n'omugaati nga biyingira mu kamwa k'omuntu atategedde, nkuba ekifaananyi ky'okuvunda okujja okubaawo mu banga ttono mu bisenge by'omutima gwe n'emisuwa gye, era buli kaseera mmusuubira okukuba omutima.

Okutwalira awamu, waliwo ebintu bina ebikulu ebivaako endwadde: 1. Obutabeera na muwendo gwa butoffaali obwawuddwamu. 2. Obutamala bikozezebwa bisookerwako ebyetaagisa okukola emirimu gy'endwadde. 3. Okubeerawo kw'ebintu ebitali bimu n'obutoffaali obusirikitu mu kiramu. 4. Okunafuwa mu buziyiza bw'obutoffaali okukwatibwa obuwuka. Okulya ebibisi kukwatagana n'ebivaako bino byonna ebina okuva ku ntandikwa era kiwa eky'okugonjoola ekizibu ky'endwadde ekya nnamaddala.

Kyokka mu kiseera ekisooka eky'okulya ebibisi, abatamiivu b'emmere enfumbe oluusi bafuna obuzibu obw'enjawulo, ekiyinda okuwa abantu abatalowooza ku ndowooza ey'obulimba nti emmere ey'obutonde ekooya omubiri n'okwonoona obulamu. Endowooza eno enkyamu bwe bukakafu obusinga okukwata ku muntu ow'ennaku zino obutalaba bumpi. Endowooza yokka nti endya ey'OBUTUNDU eyinda okugobererwa ebivaamu EBITAALI BUTUNDU era eby'obulabe ndowooza esinga obusiru, eteekwa okugobwa mu birowoozo byaffe omulundi gumu.

Kiteekwa okuzaalibwa mu birowoozo nti okuva ku kkiro 40-50 oba okusingawo ku musajja ezizitowa kkiro kikumi za musajja ow'obulimba, amangu ago ajja kutandika okusaanuuka era, ng'awerekeddwaako obutoffaali bwayo obulwadde, amasavu, ebisengejja n'obutwa, ajja kufubutuka mu musaayi, gusobole okuva mu mubiri nga guyita mu bifulumizibwa eby'enjawulo — omusulo, omusulo n'entuuyo. Ku kwetegereza ebintu ebigwira mu musulo n'omusaayi, omusajja atalaba bulungi ajja kulowooza nti bitondeddwa mu biriisa eby'obutonde, so nga mu butuufu biva mu mubiri gw'omuntu ow'obulimba ogw'omuzizo, ogugenda gubula mpolampola ne guva mu kiramu emirembe gyonna . Eno y'ensonga lwaki enkyukakyuka okudda mu kulya embisi tekiteekwa kufugibwa misingi gya bulijjo egya ssaayansi w'obusawo; wabula, tulina okugondera amateeka g'obutonde n'obuvumu era ne twesunga ebinaavaamu ebisembayo n'obugumiikiriza n'obugumiikiriza.

Mu kiseera ekyo wayinza bulungi okulabika obubonero bw'okuzimba omubiri, . obulumi mu byenda, okulumwa omutwe, okuziyira, okunafuwa okutwalira awamu, n'ebirala. Mu mbeera ezimu omusulo guyinza okutabuka, ebigere biyinza okuzimba, ebizimba biyinza okulabika ku mubiri era wayinza okubaawo okukala n'okusiiwa ku bitundu ebimu eby'olususu. Bino byonna nkola za kulongoosa n'okuwona, kale omuntu mu ngeri yonna tasaanidde kugwa mu kuwulira "njala" era, okusanyusa okubusabuusa ku magezi g'Omutonzi, n'addukira mu mmere ey'ekyeggulo "erimu ebiriisa", -"fully-balanced" proteins and "ezitakyusibwa" amino acids okusobola okufuna obuyambi. Singa omuntu aba musirusiru okukikola, obubonero buno bujja kuggwaawo omulundi gumu, naye nga kifiiriza obulamu bwe. Omusajja ow'obulimba olwo ajja kusitula omukka ogw'obuweerero era ng'aseka obusiru bw'omusajja omutuufu, ajja kutandika nate okukula n'obulamu obupya.

Obubonero obw'engeri eno bwawukana mu kubeerawo n'obuzibu okuva ku muntu omu okudda ku mulala, era buyinza n'obutabaawo ddala mu mbeera ezimu. Ng'etteeka bwe liri, zituukira ddala okuba ez'amaanyi mu bakadde n'abagejjulukuka, abagonvu mu bavubuka ate nga teziriwo ddala mu baana abaakazaalibwa, abajja okutandika okukula mu ngeri eya bulijjo. Okutwalira awamu, mu mubiri gw'omuntu omugejjo ekisusse omusajja ow'obulimba asika nnyo n'okugonza omusajja omutuufu wansi w'okunyigirizibwa kw'obuzito bwe obuzito ne kiba nti kisigadde kitono ku ye wabula "olususu n'amagumba." Mu kiseera ekisooka eky'okulya embisi

obuzito bw'omuntu ng'oyo bujja kukendeera nnyo ne kiba nti abo abatategeera butonde bwa nkyukakyuka obwo obutuufu bajja kutandika okumusaasira.

Naye kino kifaananyi kirabika kyokka eky'ebyo ebigenda mu maaso ddala.

Mu mubiri gw'omulya embisi omusajja omutuufu, mu butuufu, atandise okweyongera okugejja okuva ku lunaku olusooka era, oluvannyuma lw'okugoba omusajja ow'obulimba, ajja kweyongera okukula mu ngeri eya bulijjo okutuusa ng'obuzito bwe obwa bulijjo butuuse . Mu muntu omugonvu ennyo okweyongera kw'obuzito bw'omusajja omutuufu kujja kuziyiza okufiirwa kw'omuntu ow'obulimba, olwo wajja kubaawo okweyongera kw'obuzito obutuufu okuva ku ntandikwa.

Okukula kuno kw'omusajja omutuufu kuba kwa mangu naddala mu baana abagonvu, abaddugavu n'abanafu. Tetulina kusuubira nti abaana abalya ebibisi bajja kuba ba ffeesi ennyimpi era nga ba podgy- legged nga bannaabwe abazannyira mu kufumba, kubanga okugejja kabonero k'omusajja ow'obulimba. Abaana abalya embisi ddala bajja kuba bagonvu, ba misuwa era ba binywa. Okuyita mu butamanyu bwokka abazadde abalina endowooza ennyangu mwe basanyukira olw'abaana baabwe abagejjulukuka.

Bwe nasooka okukyusa ne ngenda okulya ebibisi, enkola ey'okulongoosa ey'amaanyi yatandika mu kiramukyange. Saalaba kabonero konna ka bunafu, naye nnafuna obulumi mu byenda byange, ebifo ebiri wakati w'engalo n'ebigere byatandika okukala, ne biddako okusiibwa n'okusiiyibwa, ebizimba ne bivaamu ku mubiri, ate ku bitundu ebimu eby'ebigere byange n'olususu yakala ne zisekulwa mu bikuta. Ebigere byange, okutuusa olwo nga bitera okuzimba okutuuka ku kigero ekitono, amangu ago byazimba ekisusse, era okuzimba kuno kwatwala emyezi okukkakkana. Awo oluvannyuma lw'akaseera omusulo gwange ne gufuuka gwa kikuta nnyo. Mu kiseera ekyo kyonna nnakola dduyiyo nga ntambula ekiseera ekiwanvu okusinga bwe nnali ntambulako mu bulamu bwange. Kyalabika bulungi gyendi nti, wansi w'okunyigirizibwa okutambula obutasalako kw'endya ey'obutonde n'okukola dduyiyo w'omubiri, ebizimba ebyali bikuŷyaanyiziddwa mu misuwa gyange n'ennyondo mu myaka 50 egy'okulya nga nfumbiddwa byali bitandise okusaanuuka ne bibula. Okusobola okwongera okukakasa mu kukkiriza kwange, amangu ago nnalekera awo okulya embisi era okumala ennaku ssatu nga ndya emmere ey'ennyama yokka. Ku lunaku olusooka ennyo obukuta bw'omusulo gwange bwakendeera, ku lunaku olwokubiri ne wasigalawo obutonotono, ate ku lunaku olw'okusatu ne bubula ddala.

Bwe naddamu okulya embisi, omusulo gwange gwaddamu okufuuka omubisi, naye...

si mu buzibu bwe bwali obw'edda, era mpolampola yalongooka mu wiiki ntono. Ennaku essatu ez'okulya nga nfumbiddwa kirabika zikendeezezza ku sipiidi ey'okulongoosa amangu ekiramu kyange. Mu ngeri y'emu, nnazuula ekintu ekirala mu kiseera kye kimu. Amazzi ge nnywa n'emmere ey'omunnya gaayongerera ku buzito bw'omubiri gwange kkiro ssatu mu bungi bw'olunaku lumu. Ekirungi nnadda ku buzito bwange obw'edda ku lunaku olw'okuna nga mmaze okuddamu okulya ebibisi.

Mpozzi kirungi omupya eyayingizibwa mu kulya embisi okubeera n'omutima repast oluvannyuma lw'emyezi mitono nga tolina bintu bifumbiddwa. Bw'ageraageranya enkola zombi ez'endya, yeeyongerera okukakasa nti ddala ekkubo ly'alonze lye lituufu, era oluvannyuma lw'ekyo taloota kuddamu kugezesa.

Okuzimba okw'amaanyi okw'ebigere byange kwagenda kugenda mpolampola mu myezi mitono. Mu kiseera kye kimu, era nnafuna ebizimba ebimu ebitonotono ebyamala ebbanga; bino nabyo byakendeera mu myaka egyaddirira era ku nkomerero ne bibula ddala. Obubonero bwe bumu bulabika, ekitono oba ekinene, mu balya embisi bangi nnyo, abampandiikira ku bo okuva mu nsi yonna.

Ekisinga obukulu kwe kubula kw'entuumu zange. Ensigo ezitawona zaali tezimpadde kuwummula wadde okuwummula okumala emyaka nga 15 oba 20. Buli lunaku, oluusi emirundi ebiri olunaku, nnawalirizibwanga okukyusa engoye zange ez'omunda. Okuzimba tekwakendeera; waaliwo okufulumya amasira, omusulo n'omusaayi buli kiseera. Ne bwe nnali mmaze okukyuka ne ngenda okulya ebibisi, wadde nga bulijjo byali biyingiziddwa mu nkola y'ebitundu byange eby'okugaaya emmere, embeera y'entuumu zange yasigala kumpi nga tekuse. Oluvannyuma lwa buli kaweeefube w'omubiri, oba ne bwe nnamala okutambula okwangu, okunyiiga kwafuuka kwa maanyi nnyo ne kiba nti oluusi nnalowoozanga nti, olw'enkyukakyuka mu nkula ezaali zibaddewo, mpozzi entuumu zaali tezaagala kwewaayo kulya embisi era nti mu enkomerero nsaana okukakasibwa okwewaayo okulongoosebwa oluvannyuma lw'ebyo byonna. Naye mu kiseera kye kimu, saafiirwa ssuubi mu maanyi g'obutonde. Era ddala, oluvannyuma lw'emyezi mitono embeera eno yatandika okulaga nti yalongooka nnyo. Okunyiiga buli lunaku kwakyuka ne kufuuka emirundi ebiri mu wiiki, oluvannyuma ne kudda ku omulundi gumu

era oluvannyuma n'okutuusa kati okutuuka ku mulundi gumu buli luvannyuma lwa myezi ebiri oba esatu, okutuusa ku nkomerero obujjanjabi bwe bwatuuka ku buwanguzi nnyo ne kiba nti leero, siwulira n'akatono nti nfunye n'obulwadde bw'enkwaso. Eddagala lyayanguwa naddala bwe natandika okumira salad z'eyyaano ezimera buli lunaku. Kati embeera zino zituletera maaso ku maaso n'amazima agasinga obukulu.

Kimanyiddwa bulungi nti entuumu ziva ku kunafuwa kw'obugumu bw'ebisenge by'omu lubuto n'okugaziwa kw'emisuwa ku nkomerero eya wansi ey'ekyenda. Okuwona entuumu nga tulya ebibisi bukakafu nti, okuyita mu kukyusa obutoffaali obuvunze mu kiramumu n'obutoffaali obukola, ekiseera bwe kigenda kiyitawo ebisenge by'ebyenda n'emisuwa bizzibwa buggya mpolampola, ne bifuna obugumu n'obugumu obwetaagisa. Ekisinga obukulu n'okutuusa kati kwe kuba nti enkola eno ebeerawo mu kiseera kye kimu mu byenda, olubuto, emisuwu, emisuwu n'obusimu, ne mu buli kitundu n'endwadde awatali kusosola. Mu ngeri endala, ekiramumu ekitali kitegeke era ekirwadde eky'ekirya ekifumbiddwa kikomezewawo ddala nga kirimu ekijjulo ekipya eky'obutoffaali obuto, obw'enjawulo era obulamu obulungi. Okweyongera kw'amaanyi g'okwegatta nga tulya ebibisi kijja kwewuunyisa bonna, wadde nga mu bikolwa by'okwegatta obukkakkamu obukakafu bwe bulina okuba omusingi gwaffe omunywevu. Mu mizannyo abalya ebibisi baja kuteekawo likodi empya era ezitabangawo. Wano we wasangibwa ekirooto ky'abakugu mu by'obusamize eky'emyaka mingi, eddagala ly'obulamu. Si bikolwa bya kuloga ebifunibwa mu ssaawa ntono nga tuyita mu ddagala, wabula enkola enkulu ez'okuwonya endwadde nga tuyita mu kuddamu okuzimba ekiramumu kyonna.

Kasita obutoffaali bw'ekitundu oba endwadde tebumala, emmere ey'obutonde ebasobozesa okuzzaawo obutoffaali bwabwo obukulu nga buzaala obutoffaali obupya, ate mu kiseera kye kimu ne bugoba okubeerawo kw'obutoffaali obulwadde era obutaliimu mugaso. Naye tewali ngeri n'akatono ey'okuzzaayo ekitundu ky'omubiri ekyabula, gamba ng'erinnyo erivunze, mu mbeera gye kyali. Eno y'ensonga lwaki, mu nsonga z'ebyobulamu, okulwawo okukola kya bulabe.

Omuntu afumba abeera ku mulimu gw'ekitundu kimu kyakutaano okutuuka ku kimu kya kkumi eky'ebitundu bye n'endwadde ze era naye, kasita asobola okuyimirira ku bigere bye, yeetwala ng'omulamu obulungi. Ekisinga obubi, akabi akali mu kuggyibwako

n'ekyo ekimu eky'ekkumi kimuwanirira buli kiseera ng'ekitala kya Damocles,  
naddala ng'abadde alya ekyeggulo "ekirungi" ekitono.

Okunoonyereza kw'abakugu mu by'obutoffaali kulaga nti ng'oggyeeko obutoffaali  
obutakola bulungi mu mubiri gw'omuntu musangibwamu obutoffaali obunene obw'enjawulo  
obulina ennyiriri nnyingi (polykaryocytes), obutoffaali obusukkiridde  
obunene obutaliiko nnyiriri (megakaryocytes), n'ebika ebirala eby'obutoffaali obuvunze.  
Obutoffaali obw'engeri eno "buli bulijjo" mu bitundu by'omubiri byonna n'endwadde, era ne  
mu musaayi gw'abalya abafumba. Bannasayansi abanoonyereza abalaba bino n'ebintu  
ebirala ebingi ebikyamywe mu bitundu by'omubiri by'abantu bonna abatamiivu b'emmere  
bavunaanyizibwa okubitwala ng'ebintu "ebya bulijjo" oba "eby'obutonde".

Emmere ey'obutonde tesigala mu bitundu by'omubiri ebigaaya emmere okumala  
essaawa ezisukka mu ntono era oba egaaya oba nedda, eva mu mubiri ng'eyita mu  
mukutu ogwa bulijjo, so ng'ate emmere enfumbe naddala eva mu bisolo, ewangaala  
mu mulyango gw'emmere okumala essaawa ssatu oba ennaku nnya, oluusi okumala wiiki.  
Kati, kimanyiddwa bulungi nti amangu ddala nga bamaze okufa obutoffaali bw'ebisolo  
butandika okuvunda, ne bufulumya ebintu eby'obutwa eby'enjawulo ennyo nga bwe  
bukola bwe butyo. N'olwekyo tewali mmere ya bisolo etaliimu butwa ku mmeeza y'oyo  
afumbiddwa. N'olwekyo, tekyewuunyisa nti oluvannyuma lw'okusigala mu lubuto  
lw'omuntu okumala ennaku ssatu ku nnya ku bbugumu erya 38°C. emmere y'ebisolo  
ekyusibwa ddala n'efuuka obutwa. Oluusi enkola eno egenda mu maaso okutuuka ku ddaala  
nga bwe zimala okumenya ebisenge by'ekyenda ne zitabuddwamu amasira, omusulo  
n'omusaayi ebingi ennyo, lwe zituuka ku buwanguzi okuva mu kiramukyo. Ku lunaku  
olwokubiri, omulwadde yeemulugunya olw'obuzibu obutonotono mu lubuto. Abasawo  
bawa amagezi okukozesa omunonyo gw'oku mmeeza okusobola okutangira okuvunda  
ng'okwo, nga balinga abaagala okukyusa olubuto lw'omuntu okufuuka ekipipa  
ky'ennyama erimu omunonyo. Abantu abakikiriza mu ngeri ey'obusiru bakikiriza nti kyonna  
olubuto kye lukkiriza amangu tekiyinda kuba kya bulabe; so ng'ate omuceere  
ogusiigiddwa, omugaati omweru oba ssukaali, ebisinga okuba eby'obulabe mu mmere  
yonna, tebireetera muntu kukola mangu mu lubuto. Abamu batuuka n'okwebuuzza nti  
endya eyinda okuba n'akakwate n'amaaso, olususu oba obusimu, ng'alinda ekitundu  
kyonna eky'omubiri ekiyinda okugenda mu maaso n'emirimu gyakyo nga tekirina  
bikozesebwa bisookerwako. Kati, kintu ki omuntu ky'ayinda okusangamu

omugaati omweru, ssukaali oba butto omutangaavu ayinza okuwa amaaso ekitangaala oba okutegeka emirimu egy'ekitalo egy'obusimu? Abantu bagenda mu maaso n'okuteebereza okw'engeri zonna okuteeberezebwa okunnyonyola ebivaako endwadde z'obusimu, naye tebafaayo n'akatono ku nsonga esinga obukulu — eby'obugagga by'eibintu ebisookerwako ebiweebwa obusimu.

## **Obugumu bw'Omuntu Endwadde Ezisiigibwa Bunafuwa Okuva ku Mulembe okutuuka ku Mulembe**

Ebigambibwa nti akabi k'endwadde ezisiigibwa buli lukya ku... okukendeera biba bya bulimba. Olw'okulya ebifumbiddwa, obutoffaali bw'omuntu bugenda bukendeera mpolampola amaanyi gaago ag'okuziyiza obuwuka obutonotono era ekisinga obubi, bweyongera okufiirwa amaanyi ago okuva ku mulembe okudda ku mulala.

Mu nsonga eno, njagala okujuliza ebitundu ebitonotono okuva mu "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" eyawandiikibwa munnasayansi omututumufu ow'omu Soviet IV Davydovsky, eyafulumizibwa mu 1956. Okusinzira ku ye: "Waliwo yinfekisoni eziwerako naddala ku homo-sapien (anthroponoses) ezitabeerawo, mu butuufu, mu bisolo, omuli n'enkima ezisinga okukula. Bannasayansi oba tebasobola kuleeta byokulabirako bya kugeza ku yinfekisoni ezo mu byo." oba si ekyo basobola okufuna okufaanagana okw'ewala ennyo ku batono ku bo (typhoid, kkolera, omusujja, meningococcal meningitis, ssennyiga, omusujja gw'ensiri, jaundice, diphtheria, omusujja omumyufu, ekifuba, endwadde z'enkizi, sepsis, gonorrhea, furunculosis, appendicitis, n'ebirala ku).

"Ebiwuka ebiyitibwa zoonoses ne ornithonoses (endwadde z'ebisolo n'enkoko) nti... zibeerawo mu basajja, gamba ng'okutya amazzi, obulwadde bw'obwongo, brucellosis (Malta fever), psittacosis, ssennyiga omukambwe, kawumpuli, tularemia, anthrax, trichinosis n'endala, zirina, ng'etteeka, obubonero bwazo obw'enjawulo obw'enjawulo eri omuntu, so nga mu bisolo oluusi buba balaga okuzaala okw'ewala ennyo kwokka okw'obubonero obwo."

Bwe kityo kirabika nti ebisolo byonna, nga mw'otwalidde ne bajajja b'omuntu, enkima, tebikoma ku kukwatibwa bulwadde bwa bantu bwa njawulo, naye tebiddamu wadde okugezaako mu bugenderevu bannassaayansi abanoonyereza okubisiiga endwadde ezo olw'ebigendererwa by'okugeza. Okwawukanako n'ekyo, .



waliwo obuwuka obukwata ku bisolo n'ebinyonyi, naye nga tebuzikosa mu ngeri ya bulijjo, wadde nga zibeera mu bitundu byazo buli kiseera. Kyokka bw'asiigibwa omuntu, obuwuka obwo bwennyini bumusiiga mu ngeri esinga okuba ey'entiisa era ey'akabi. Kuno tulina okugattako nti ebisolo tebirina ndwadde zonna ezitawona.

Kiki ekivuddeko enjawulo eno ey'ekitalo? Kiki ekyawula omusajja ku nsolo wano bwe kiba nga si muze gwe ogw'okweriisa okusinziira ku mateeka ga "empuku" n'oluvannyuma n'atuula ku mmeeza ye ng'awummudde ng'amagulu ge gasala? Just picture to yourselves how it would be like singa emu ku nnaku zino ennungi ente egitwala mu mutwe okufuuka "civilized" ng'omusajja, okulya emmere yaayo oluvannyuma lw'okugifumba mu kibbo era, ku kulwala, okwefuula nti the... ensonga zaali tezimanyiddwa. Olwo singa omuntu amuwa amagezi nti yandibadde agezaako okweriisa ku muddo omubisi, alina okulaga okutya nti omubiri gwe okumanyiira emmere efumbiddwa, omuddo omubisi guyinza okumukolako obulabe. Mukube ekifaananyi naawe, ente bwe yandibadde leero singa yalidde omuddo ogufumbiddwa okumala enkumi n'enkumi z'emyaka, nga tefumiitiriza wadde akaseera katono nti kye yali akola kikolwa ekitali kya butonde. Naye kino kye kifo abasinza ennyama ab'obusosoze ennaku zino mwe batadde.

Okulwanyisa endwadde ezisiigibwa kuva ku...  
endowooza enkyamu. Okukendeera kw'omuwendo gw'abafa endwadde ezisiigibwa tekutuukiddwaako kunyweza buziyiza bw'omubiri, wabula okukendeeza ku mbeera ez'ebweru ezisaasaanya yinfekisoni.  
Ekiseera bwe kigenda kiyitawo, amaanyi g'omuntu ag'okuziyiza ganafuye nnyo ne kiba nti singa tuggyawo ebirungi ebiweebwa amayumba ag'omulembe, enkola z'amazzi eziteekeddwa wakati, obuyonjo mu bibuga, okweyawula abalwadde n'ebirala, ne tudda mu mbeera ezaaliwo emyaka 200 egiiyise, abantu yandizikiridde okuyita mu ndwadde ez'enjawulo ezisaasaana mu myaka mitono.

Anyhow, ne leero auto-infections, nga ezo ezizaala embeera za catarrhal, zikula mangu era zifuuka akatyabaga akateewalika eri abantu bonna abafumba. Nga bakozesa omukisa gw'obunafu bw'obutoffaali bw'omuntu ow'obulimba, obuwuka obutonotono obutaliiko bulabe bufuuka

kya bulabe nnyo. Davydovsky awandiika nti: "Mu kitangaala ky'ebiwandiiko eby'omulembe ku nkyukakyuka ya bakitiriyi tulina okutwala endowooza nti obuwuka obuleeta endwadde buyinza okukolebwa okuva mu bakitiriyi eziyitibwa obutalwaza nga okumpi ennyo n'amazima. Bwe kityo, bacilli za typhoid, paratyphoid ne dysentery ziyinza okusibuka." okuva mu bacilli z'ekyenda; bacilli entuufu ez'obulwadde bwa diphtheria ziyinza okuva mu bacilli ez'obulimba Enkyukakyuka ng'ezo ziyinza okubaawo mu bika byonna ebya cocci, mu anaerobes, mu bacilli za kawumpuli n'akafuba ne mu buwuka obulala obutonotono.

Obulwadde bw'obuwuka obuyitibwa auto-infection bwa ddala naddala ku muwendo gw'abatuuze aba bulijjo mu mubiri gw'omuntu, olususu n'obuwuka obuyitibwa mucous membranes."

Mu ndwadde nnyingi nnyo ezisiigibwa obujulizi obulaga nti busiigibwa tebuliwo. Okutwalira awamu, buli bulwadde obusiigibwa busooka kulabika mu kiramu ekiweweevu eky'omuntu omu omunafu oluvannyuma ne busiigibwa abantu abalala. Mu butuufu, buli kiramu ng'ekyo kkolero lya bulabe eri okusaasaana n'okusaasaanya obuwuka obuleeta endwadde. Ekkolero ng'eryo terisangibwa mu balya embisi. Kale ensi y'abalya ebibisi eja kuba temuli ndwadde zonna ezisiigibwa emirembe gyonna.

Endowooza za Davydovsky ku auto-infection ziyinza okufunzibwa bwe ziti: "Ebitundu ebikulu eby'omubiri gwaife enkola z'okukwatibwa auto-infection mwe zikula bye bino: emimiro, tonsils, vermiform appendix, ekyenda ekinene, conjunctiva, bronchial tubes ne." emikutu gy'omusulo. Endwadde ezisiigibwa mu nnyindo ze zino: okuzimba ennyindo, okuzimba ennyindo, okuzimba olubuto, okusannyalala, okuzimba ennyindo, ekifuba, okuzimba ekibumba, okuzimba ekibumba, okuzimba ekibumba, okuzimba amaaso, okuzimba olususu, .

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, obulwadde bw'amagumba, oluvannyuma lw'okuzaala endometritis, n'ebirala. Okusinzira ku biwandiiko ebyaweereddwa kkampuni ya FG Barinski (1949), mu bitundu 50 ku buli 100 byokka ku mbeera zonna ez'omusujja omumyufu n'ebitundu 15 ku buli 100 eby'omusujja gw'ensiri bisobola okuteekebwawo okukwatagana obutereevu. Mu ngeri endala, mu mbeera zonna ezisinga obungi ez'obulwadde bwa diphtheria tewali bukakafu bulaga nti obulwadde buno buva bweru. Nate, obujulizi obwaweebwa T. E. Boldyrev (1949) bwalaga nti ebitundu 53 ku 100 eby'abalwadde ba typhoid tebamanyiddwa nsibuko. Omulimu gwa yinfekisoni ez'ebweru gukendeera mpolampola, ne guwa ekifo kyagwo yinfekisoni ez'omunda. Nga tewali n'emu

okubuusabuusa mu biseera eby'omu maaso, kijja kutegeerekeka nti omulimu omukulu ddala gukolebwa auto-infections, naddala nga tetunnaba kufuna kumanya mu bujuvu okwetaagisa okwanditusobozesezza okunnyonyola omusingi gw'enkola n'embeera z'omubiri ezikyuka okukwatagana okwa bulijjo okw'obutoffaali ne bakitirya mu mbeera y'okukwatibwa.

"Ku bikwata ku aetiology y'endwadde ezisiigibwa tulina okuzisuula." endowooza ezaalowozebwa mu kiseera kya Koch, Ehrlich ne Pasteur ku butonde 'obulwaza' obw'obuwuka obutonotono obw'emikutu gy'amawulire egy'ebweru n'egya munda. Mu makulu g'ekigambo mu bujuvu si bakitirya zennyini ezireeta endwadde, wabula enkolagana ezo ez'omubiri ezibeerawo mu kiramu ekiweereddwa mu kiseera ekigere era nga zikwatagana mu butonde n'okutaataaganyizibwa mu nkola zaakyo ezifuga n'enkola z'obusimu. Tewali buwuka bwa njawulo 'obulwaza' mu butonde; naye tewali nkomerero ya nsonga ezitumbula obuzibu mu muntu atera okuziyiza, ne vice versa."

Tusobola okusalawo ekintu kimu kyokka okuva mu bino byonna. Ekituufu ekivaako endwadde ezisiigibwa si buwuka obutonotono, wabula embeera embi ey'enkola z'ebiramu eza bulijjo ez'ekiramu. Obuwuka obutonotono bubaddewo bulijjo, bukyaaliwo era bujja kubeerawo emirembe gyonna. Kaweefube w'okuzisaanyaawo n'okuzisaanyaawo ddalu lya maanyi. Olw'okuziba amaaso ku bintu ebituufu ebivaako endwadde, amaanyi g'omuntu ag'obutonde ag'okuziyiza gakendedde mpolampola okutuuka ku ddaala nti abantu tebakyalinda yinfekisoni kuva bweru, wabula bagwa wansi obuwuka obukulukuta munda mu mibiri gyabwe . Kubanga mu kiramu ky'omuntu obuwuka obwo bwennyini obutasobola kukola bulabe bwonna ku bisolo ebisinga obubi bujja maaso ku maaso n'obutoffaali obunafu, obutaliimu mugaso, obutakola obukolebwa okuva mu nnyama, omugaati, butto ne ssukaali. N'olwekyo, tekyewuunyisa nti zimala kugwa ku butoffaali obwo ne buzirya n'obwagazi. Omuntu ow'amagezi alina okuyonja omubiri gwe buli kimu ku butoffaali obwo obutaliimu mugaso, oluvannyuma lw'ekyo tewali buwuka bujja kuguma kusemberera butoffaali buto, obugumu era obw'amaanyi obujja okuba nga buzze okuva mu bibala eby'ekitiibwa, entangawuuzi n'emmere ey'empeke. Wano, ddala, "omusingi gw'enkola n'e

symbiosis of cells and bacteria into a state of infection," ennyonyola Davydovsky gy'atasobola kuwa.

Omulumu gw'eddagala eritta obuwuka ng'ebirungo ebijanjaba gwa kaseera buseera era gwa bulimba. Abantu bagenda babiggyaamu essuubi mpolampola. Nga ziziyiza ebiva mu kukola kwa bakitiriya okumala akaseera katono, zinafuya obutoffaali ne ziggulawo ekkubo eri yinfekisoni ez'amaanyi oluvannyuma.

Nnina obumanyirivu obusinga okubeera obw'omukwano ku ddagala eritta obuwuka. Olw'ebbula ly'emmere ey'obutonde abaana bange bulijjo baafuna omusujja ogutali gwa bulijjo, ogutaggwaawo ogwava ku kwewunda n'okutamiira mu ngeri ey'okwekolako, ng'ebbugumu lyabwe litera okukyukakyuka wakati wa 37.8°C. ne 38 °C. Omwana wange namutwala e Paris ne mmukwasa okulabirira "abakugu" abasinga okumanyika eyo. Ebyembi, okuyita mu kugezesa eddagala eritta obuwuka awatali kusosola baalinnyisa ebbugumu lyabwe okutuuka ku 40- 41°C. era nga bavunda omutima n'ensigo, okukkakkana nga bamutta, nga tebasobola kuzuula bulwadde bwe.

Ekintu kye kimu ddala kyatuuka ku muwala wange, naye nga kikyaliwo effujjo erisingawo, oluvannyuma lw'emyaka ebiri. Namuteeka mu ddwaaliro ly'abaana erya Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) e Hamburg, Dr. Wolfgang Tiling gye yakola okugezesa okusinga obutaba kwa buntu ku mwana wange omwavu. Buli lunaku yaggyayo omusaayi mungi nnyo, gwe yakeberebwa mu laboratory ez'enjawulo oba n'akuba empiso mu nvunza n'enkazaluggya abaavu amakumi, nga yeefuula nti ng'akubisaamu obuwuka obwo yali ayagala okuzuula ekiramu kyennyini ekyali kivunaanyizibwa ku bulwadde buno, naye nga ki yali tasobola kusalawo mu kukeberegwa kwe okw'obujjanjabi okutali kwa bulijjo. Ebbugumu ly'omwana wange gye lyakoma okulinnya, ddoozi z'eddagala eritta obuwuka gye lyakoma okubeera ennene ate n'ebika byabwe gye byakoma okuba eby'enjawulo. Olw'emiwendo gy'eddagala eritta obuwuka okweyongera ebbugumu lyeyongera okulinnya, okutuusa lwe lyakyukakyuka obutasalako wakati wa 39°C. ne 41°C. era obubonero bw'obulwadde bw'ekibumba bwafuuka bwa maanyi. Mu ngeri ye eya "ssaayansi" yayanguya okukula kw'obulwadde buno, n'akendeeza ku bbanga lyabwo "erya bulijjo" ery'emyaka ena okutuuka ku bbanga lya mwezi gumu gwokka. Omwana oyo yamutwalanga nga dummy era n'atutiisa mu nzikiriza ey'obulimba

nti singa teyaweebwa ddagala lya cortisone oba okukeberegwa omubiri ogw'omunda, teyandiawangadde kusukka wiiki emu.

Mu nnaku ezo mwe nnasanga olulimi Olugirimaani olwa Bircher-Benner ekiwandiiko ekituumiddwa "Endwadde z'endya" ( "Ernährungskrankheiten", Erster Teil, 1933 ). Amangu ago muwala wange nnamuggya mu ddwaaliro eryo ne mmukwasa okulabirira endya ey'obutonde. Olw'amayengo ag'amangu ag'omuggo ogw'amagezi ebbugumu ly'omwana wange lyakka okutuuka ku kitundu kya 37°-37.5 °C. era omusulo gwe gweyongera okuva ku 200m1 okutuuka ku liita bbiri olunaku. Mu wiiki emu n'asituka n'atambula n'asala ekisenge okuggulawo oluggi lw'omusawo oyo atalina mutima, eyakubwa omusiru olw'okuwuniikirira era ng'atya nnyo okuswala ne kiba nti wansi w'ensonga emu etalina musingi oba endala n'agaana okumpa kkopi z'eddwaaliro ebiwandiiko n'okukeberegwa kw'obujjanjabi.

Singa nagenda mu maaso n'okuliisa omwana ku mmere embisi yokka, mazima ddala yandibadde mulamu leero. Naye mu kiseera ekyo emmere embisi nagitwala ng'engeri y'okujjanjaba era nga nkyalina okukkiriza mu vitamini ez'obutonde. Okusobola okumanyiira ennyo enkola y'endya mu ddwaaliro lya Dr. Bircher Benner erya Private Clinic, omwana nnamuggya e Hamburg ne mmutwala e Zurich ne mmukuuma mu ddwaaliro eryo okumala ennaku 23. Nnyinza wano okwogera, by the way, nti ebyembi oluvannyuma lw'okufa kwa Dr. Bircher Benner, enkola ye ey'endya ekyusiddwa nnyo olw'okuleeta emmere enfumbe, ebiva mu mata, vitamini n'eddagala eddala. Anyhow, encouraged by the quick improvement in her condition, nalowooza nti kisoboka okuzzaawo obulamu bwe partly by raw nutriment ate partly by emmere enfumbe ne artificial vitamins. Anyway, twasobola okwongera ku bulamu bwe emyaka ena gyokka.

Nze kennyini ndi kyakulabirako ekikwata ku muntu, obuwanguzi ku auto-infections. Okumala emyaka egisukka mu 20 nnali ntawanyizibwa obulwadde bw'ennyindo obutawona okutuuka ku ddaala ne kiba nti emirundi egiwerako mu mwaka, bulijjo nnagendanga ku kitanda kyange nga nsinga okulumbibwa ennyonta. Kyokka okulya ebibisi, bino byonna bikyusizza era wadde ng'emyaka kkumi egiyise nsula wansi w'eggulu eriggule omwaka gwonna, oluusi mu muzira ogw'obutiti ogw'obutiti ogwa diguli 15 oba 16, ng'obuwuka obutonotono bukyali mu b

si mulundi gumu gwe nkozeeko oba okuwulira n'akatono akalaga nti nfunye omusujja. Njagala okugattako by the way nti okwebaka mu banga mu kiseera ky'obutiti tekikwetaagisa buzira bwa njawulo. Ekyetaagisa kwe kubikka obulungi omubiri n'okukuuma ffeesi ng'eggule eri empewo ennungi. Ng'oggyeeko ekyo, kikulu okwerekereza emmere enfumbe osobole okumalawo ebivaako okwebaka nga tolina tulo n'okwekulukuunya mu buliri obutasalako.

## Kookolo Kiva mu Kuvunda kw'Obutoffaali Okuyitiridde

Nga bwe kiri ku ndwadde endala zonna, ebivaako kookolo, nabyo, bye...  
kyangu nnyo okunnyonyolwa okusenziira ku mateeka g'obutonde.

Abakugu mu by'obutoffaali bakoze okunoonyereza kungi nnyo okusobola okuzuula enjawulo wakati w'ensengekera y'obutoffaali obwa bulijjo n'obw'obutoffaali bwa kookolo. Okutwalira awamu, bakizudde nti obutoffaali bwa kookolo butoffaali bwa bika bya bulijjo nnyo nga tebulina nsengeka eyeetaagisa n'obusobozi okukola omulimu gwonna ogw'omugaso. Ekigendererwa kyazo kyokka kwe kulya puloteyina (ebintu ebizimba) n'okukubisaamu.

Nga bwe tumanyi, obutoffaali bw'omuntu ow'obulimba bulina kye kimu ddala engeri. Waliwo enjawulo emu yokka wakati w'okuvunda obutoffaali bw'omuntu ow'obulimba n'obutoffaali bwa kookolo. Ku bikwata ku kifo mu mbeera ezimu, omuntu omutuufu asobola okukuuma obutoffaali bw'omusajja ow'obulimba wansi w'obuyinza bwe. Azisaasaanya mu bifo eby'eddembe eby'ekiramu kye, azijjuzaamu ebituli ekyerere, azisuula wansi w'olususu lwe, n'abitabula n'obutoffaali bwe obwa bulijjo era bw'atyo, waakiri okumala ekiseera, akuuma ebitundu ebiwulikika n'enkola za omubiri gwe nga teguliimu kabi ka puleesa yaabwe.

Buli muntu asobola okulaba n'amaaso ekibinja ekinene ennyo eky'omusajja ow'obulimba, oluusi nga kituuka ku buzito bwa kkiro 60-70. Singa kkiro ntono ez'ekizito ekyo zatekebwa mu nseke oba ekitundu kyonna, emirimu gy'endwadde oba ekitundu ekiweereddwa mazima ddala gyandisannyaladde wansi w'okunyigirizibwa okuvaamu. Mu ngeri eno yennyini kookolo gy'akomya obulamu bw'omusajja.

Obutoffaali bw'omuntu ow'obulimba, okufaananako obw'obulwadde bwa kookolo, buyitibwa mu kubeerawo nga bayita mu mmere etegekebwa mu ffumbiro olw'...

ekigendererwa ekikulu eky'okukola ng'abanywa ennyo emmere ng'eyo.  
Olw'okufuba okw'okwekuuma kw'omuntu omutuufu obutoffaali bw'omuntu  
ow'obulimba tebusobola kuyingiza ddala bungi bungi nnyo obw'ebintu ebitali  
bya butonde ebiyingizibwa mu mubiri nga biyita mu mukutu gw'emize, era  
ekivaamu ekitundu ekinene eky'ebintu ebyo kibula awatali kigendererwa nga  
byokebwa ne bifuulibwa ebbugumu erisukkiridde. Okusobola okulya mu ddembe  
emmere eyo esukkiridde, obutoffaali bw'omuntu ow'obulimba bufuba okufuna  
obwetwaze, okusenga mu kitundu kyonna kye baagala n'okwegomba mu  
bujjuvu. Omu oba abawerako bwe batuuka ku buwanguzi mu kaweeefube waabwe,  
batandika okulya ku sipiidi etayinza kukkirizibwa emmere ebaweebwa mukama  
waabwe omululu. Bwe kityo, okutandika n'obutoffaali bumu oba bubiri obutali  
bukulu, wajjawo ekisolo ekinene ekikuumu abantu bonna mu mikono gy'entiisa  
yaakyo etta.

Mu nkola yonna ey'obulwadde tetusangawo mbeera efaananako bwetyo nga  
mu bukadde bw'obutoffaali obutoffaali bumu oba bubiri bwokka bwe bufa  
endwadde.

Omusajja alaba bulungi alina obusobozi okukwata ebirowoozo bye  
nga balina ebizibu ebikulu tebayinza butabuuza bibuuzo bya busirusiru  
bannassaayansi abanoonyereza kwe bamala ebiseera byabwe, ssente  
n'amaanyi gaabwe. Okusobola okunnyonnyola okubeerawo kwa kookolo  
bawandiise ebirungo eby'enjawulo ebivaako kookolo nga 400, ng'oggyeeko  
ensonga z'emmere, tebirina kakwate konna ku bintu ebikulu ebivaako kookolo.  
Buli muntu ssekinnoomu alina okwebuuza ekibuuzo kino: "Kikkirizibwa nti  
obutwa bwonna, emisinde, okunyiiga okutambula obutasalako, obuvune,  
okwokya, akawuka, nicotine, ttaala n'ekibinja ky'ebirungo ebirala biyinza,  
ng'ensonga ez'obulabe, okusobola okuggyako obutoffaali obuzibu bwabwo."  
ensengeka n'obusobozi bwazo obw'okukola, oba okwonoona, okuzikendeera,  
okuzimenyaamenya n'okuzitta, naye mu ngeri ki esoboka zaali zisobola okuleetera  
mu butoffaali bumu oba bubiri amaanyi amangi ennyo ag'okukubisaamu nga  
gazisobozesa, mu bbanga ettono ennyo erya ekiseera, okugwa wansi  
n'oluvannyuma okusaanyaawo ddala ekizimbe kyonna ekyewuunyisa eky'omubiri gw'omuntu

Amaanyi ago ag'entiisa gafumbiddwa n'obunyiikivu, ne gafumba, ne  
gategekebwa era ne gaweebwa ekisolo ekyo nnannyini kiramumu yennyini ku lulwe

bennyini okuzikirizibwa okw'enkomerero. Kookolo bwe bukakafu obulamu obw'okuvunda ennyo kw'obutoffaali era ekiva mu mmere etali ya butonde ekiteewalika.

Mu kunoonyereza kwabwe, emirundi n'emirundi bannassaayansi bajja maaso ku maaso n'ebintu ebituufu ebivaako kookolo. Bakwata obukakafu obutagaaniwa mu ngalo, babutunuulira okumala akaseera ne batuuka n'okubukakasa, naye buli ekibuuzo ky'okukyusa enkola z'emmere ezifuga lwe kivaayo okuteesebwako, baziba amaaso gaabwe olw'okuwuniikirira, nga balinga abakubiddwa okubwatuka, era nga tebalwawo kaseera katono batwala ku bigere byabwe, kubanga TEBAYAGALA kulaba kintu kyonna ekitali kya butonde mu mize gyabwe egy'endya. Okusingira ddala, aba TETAGALA kuvumirira mugaati gwe balya era gwe bamaze emyaka egiyise nga batwala ng'obutukuvu, nga tebafumiitiriza wadde akaseera katono nti we gutuuse ku mmeza gubadde gufuuse kivundu enfunda n'enfunda nga bayita mu kusena , okusengejja, okufumba n'okufumba.

Abakugu mu by'obutoffaali bakiraba bulungi nti kookolo aleetebwa nga bayita mu butoffaali obutaliiko nsengekera za njawulo n'obusobozi bw'okukola, naye mu ndwoowa yaabwe obutoffaali bwonna obw'omuntu ayitibwa omulamu obulungi (wadde nga buva mu mmere etali ya butonde) okusinga bwe buba obutoffaali obukula mu bujuvu era obutuukiridde oluvannyuma obuggyibwako engeri zaabwo eza bulijjo nga buyita mu kukwatibwako ebirungo ebimu ebireeta kkansa. Mu ngeri endala, obutabaawo nkola ntuufu ez'ekkolero eby'obulema mu kukola kwayo bikwatagana na buli nsonga ey'akaseera obuseera, naye tebirina kakwate konna na bikozezewa mu kuzimba ebiweebwa ekkolero eryo, oba n'obutonde n'omutindo gw'ebibisi ebikozezewa ebyetaagisa okukola. TEBAAGALA KULABA nti ebitundu by'omubiri byonna ebifumba bijjudde enkalakkalira n'obukadde n'obukadde bw'obutoffaali obufiiriddwa ensengekera yaabwo entuufu n'emirimu gyabwo. Kati nja kujuliza ebitundu ebitonotono okuva mu kitabo kya Cowdry ekya "CANCER CELLS" omusomi mw'anaalaba bulungi engeri entuufu era eyeeyolekamu ebivaako ddala

kookolo bali.

Cowdry awandiika (p.11): "N'okufiirwa mu bulambalamba oba mu kitundu ky'omulimu ogw'enjawulo ogw'obuweereza ogw'ebisookerwako, obutoffaali bwa kookolo bufiirwa mu kipimo ekifaanagana ebifaananyi by'enzimba ebikola omulimu ogwo ogw'enjawulo."



soboka. Enzimba tesobola kukuumbwa mu butabeerawo nkola nga omulimu bwe guyinza okukuumbwa nga tewali nsengeka ekwatagana." Cowdry yeerabidde okwongerako amazima agasinga okweyoleka ekyama kya kookolo mwe kyandibadde kigonjoolwa omulundi gumu.

Kwe kugamba, okusobola okukuuma ensengeka n'enkola ebigimusa byetaagibwa nnyo, era EBINTU ebyo EBINTU EBIKOLWA bwe bikyusibwa ne bifuulibwa EBINTU EBIFUMBYE, tewali nsengeka yonna ejja kukuumbwa, wadde okukola.

Ku kukula kw'obutoffaali okwa bulijjo Cowdry ajuliza Rusch bw'ati: "Obutoffaali obw'olubereberye obwa bulijjo bulimu enkola nnyingi eziyinda okubaawo ezisembayo okusalawo enjawulo. Enkola zino zifuuka ezikola mu nkola ng'ebirungo bituuse ku mitendera egimu egy'omuwendu" (p. 15). Mu kiseera ky'okukyuka okudda mu kookolo "Ebirungo ebikola kookolo bireeta enkyukakyuka mu kimu oba ebisingawo ku mirimu egy'enjawulo egy'obutoffaali. Enkyukakyuka evuddemu esikira." Naye, "Obutoffaali obubadde bubonaabona n'enkyukakyuka ey'obusika ng'eyo buyinza okwetaaga okufiirwa okw'enjawulo okw'ensonga eziyamba nga tebunnafuuka neoplasms e. Kookolo takolebwa mu butoffaali obukula mu bujjuvu era obw'enjawulo. "Eggi n'ensigo butoffaali obw'enjawulo ennyo obutafuuka bwa bulabe era ne buvaamu kookolo alimu obutoffaali bw'ensigo oba obw'amagi obweyongera awatali kuziyiza kwa bulijjo ne bulumba ebitundu eby'obutoffaali obwa bulijjo, obweyisa obulungi" (p. 333).

Emirimu emikulu egy'obutoffaali bwa kookolo kwe kuyigga ebintu ebirimu nayitrojeni, okulya obutoffaali bw'ebisolo, okunyaga amino asidi, okukola obutoffaali obutali bwa bulijjo n'okukola emirimu emirala egy'enjawulo egy'obutonde obufaanako bwe butyo. Kookolo abadde atunuuliddwa "nga akola nga 'omutego gwa nayitrojeni' ogugyawo amino asidi mu kidiba ky'omubiri nga takkiriza kudda kwonna okusiimibwa mu ye" (p. 39). Eyo wansi kigambibwa (ibid.): "Okukyusa nayitrojeni mu butoffaali obubi kirabika kugenda mu maaso nga tuggya mu butoffaali obweyisa obulungi, nga buweereza omubiri obulungi, ebintu ebyetaagisa ennyo." Ekizibu kino kyandibadde kigonjoolwa mangu singa ebigambo "sorely needed" byakyusibwa ne bifuulibwa ebigambo "EXTREMELY USELESS AND HARMFUL". Christensen ne Henderson (1952) baalowooza ku busukkulumu mu amino asidi

okukuŷyaanyizibwa obutoffaali bwa kookolo "ensonga enkulu mu kukula n'okukula kw'obutoffaali bwa neoplastic mu nsolo egenda okwonoona" (ibid.). Mu ndowooza yaabwe ensolo eno ebadde eyoonese si lwa butabeera na mmere ya butonde, wabula olw'obutaba na bungi bwa amino acids.

Obutoffaali bwa kookolo buli kiseera bukola puloteyina. Cowdry awandiika (p. 152): "Obulwadde obubi bubadde butera okutwalibwa ng'obukwatagana n'obutabeera bwa bulijjo mu kusengejja puloteyina n'okutondebwawo okusoboka kwa puloteyina ezitali za bulijjo. Waliwo okusengejja okw'akatimba okutambula obutasalako okwa puloteyina ne nucleoprotein okuwa ekintu ekipya eky'obutoffaali mu bizimba ebikula, so nga okusengejja bino." ebintu mu bitundu ebitakula ebya bulijjo biba bikwatagana n'okumenya okw'enkanankana." Mu kifo ekirala ajuliza Caspersson (1950): "Wakati w'obutoffaali bw'ekizimba obubi n'obutoffaali obukula mu ngeri eya bulijjo kirabika waliwo enjawulo ey'omusingi ku bikwata ku nkulaakulana y'enkola y'okukola puloteyina. Mu katoffaali k'ekizimba akabi enkola y'okuziyiza endocellular inhibitory, ekitera okukomya emirimu gy'enkola ekola puloteyina, ekitono oba ekinene kikomye, okukola, ekivaako enkyukakyuka ezenjawulo mu kifaananyi ky'obutoffaali" (pp. 10-102). Waliwo obwetaavu bwonna okuggumiza nti puloteyina ezoogerwako si puloteyina ezifunibwa okuva mu mizabbibu oba obulo, wabula ezo ezifumbiddwa oba ezifumbibwa mu ffumbiro ne zigaanibwa obutoffaali obwa bulijjo?

Okunoonyereza kwa ssaayansi okulala kulaga nti obungi bwa... amasavu agali mu butoffaali bwa kookolo gali waggulu wa bulijjo, ate aga vitamiini n'ebiriisa, ku ludda olulala, gali wansi wa bulijjo.

Cowdry akkirizza nti "Obutoffaali, obubi n'ebirala, kumpi buba buzibu mu ngeri etalwoozebwako. Mpozzi buli emu eyinza okuba n'ebirungo eby'enjawulo ebiwera 10,000, okuva ku ion ezitali za kiramukutuuka ku puloteyini ne nucleoproteins ezisinga okuzibuwaliirwa, ezikwatagana butereevu oba obutatereevu ne bannaabwe." ..enzikiriziganya y'emirimu mu katoffaali akalamu, kwe kugamba okutwalira awamu okwolesebwa okw'olwatu okw'obulamu bw'akatoffaali, erina okuba omulimu mu kiseera kyonna ogw'enkolagana enzibu ennyo ey'okutambula wakati w'ebintu bino. Okunnyonnyola embeera y'obutoffaali bwonna mu bujjuvu, ekimu yandibadde yeetaaga okunnyonnyola mu ngeri ey'ekiwujjo enkolagana eziwera ezingirwamu. Okuva bwe kiri nti tekisoboka kuzuula mu bungi okusinga

enkyukakyuka entono omulundi gumu, tusobola okufuna naye endowooza ekoma ennyo ku mbeera yonna enzibu. Ensengeka z'okubala ezikwata ku nsengekera z'ebitundu 4 oba 5 zireeta obuzibu obw'amaanyi ennyo, ka tugambe ezo ezikola ku nkumi n'enkumi z'enkyukakyuka" (pp. 151-152). Bwe kityo bannassaayansi baffe, mu ngalo zaabwe mwe muwummudde enkomerero y'abantu bonna, bamanyi kitono nnyo ku ensengeka y'obutoffaali. Naye, wadde ng'okumanya kwabwe kutono, babuusa amaaso obutonde obuzimbye obutoffaali obwo obuzibu era baleetera abantu okukkiriza nti nga bayita mu kubala kwabwe okutuufu basobola okuzuula ebyetaago byennyini eby'omutindo n'omuwendo eby'ebyo obutoffaali ku bikwata ku puloteyina, amasavu, kaboni, vitamini, eby'obuggagga bw'omu ttaka, n'ebirala.

Batuuka n'okusooka okunyooma amagezi ga yinginiya omukulu nga tebakkiriza by'ategese, n'oluvannyuma ne bayiiya ebintu eby'enjawulo mu makolero gaabwe ne babitwa. Omusomi ye yeesalirewo oba ebikolwa byabwe bya nseko oba bya nnaku.

Obujulizi bungi bukuŷyaanyiziddwa bannassaayansi abanoonyereza okulaga nti okukekkereza oba okukugira emmere kiziyiza, oba waakiri okukomya, obulwadde bwa kookolo n'okukula. Mu kiseera kya Ssematalo I wansi w'okugabanya emmere okw'amaanyi okwaliwo mu kiseera ekyo mu Denmark, Russia, Germany ne Austria abantu abafa kookolo baali batono okusinga oluvannyuma lw'okugabanya emmere okuggyibwawo ku nkomerero y'olutalo. Mu ndowooza ya Hindhede (1925) okuliisa ennyo kwe kwavaako okweyongera kuno okwaddirira mu kufa.

Cowdry awa ebyokulabirako okuva mu kugezesa okwakolebwa ku bisolo: "Ekitiibwa kiweebwa Moreschi (1909) ekya McCay (1947) olw'okugaziya omulimu gw'abanoonyereza Abangereza abaasooka nga batera okulaga nti okukugira emmere kuziyiza, oba kukendeeza ku kukula kw'ebizimba mu bisolo." Sarcomas ezaasimbibwa Moreschi mu mbeba zaatwala mu kigero ekitali kya bulijjo ku bungi bw'emmere eyaweebwa. Ebibe ebyali ku mmere ezikugirwa byawangaala nnyo era okusimbuliza ebizimba mu byo kyali kizibu okusinga mu mbeba ezaali ziriisibwa mu bujuvu.

"McCay ne banne bakoze okunoonyereza okw'ekitalo ennyo ku... envunza zaddirira nga zikendeeza ku maanyi g'emmere okutuuka ku ago agamala okuddaabiriza, naye nga tegamala kukula. Bwe kityo ekibinja ekimu kyategekebwa

ekito okumala ennaku ezisukka mu 700 ate ekirala ekisukka mu nnaku 900 nga tekikkirizibwa kukula okutuuka ku kukula, wadde nga obuwanvu bw'obulamu bw'envunza ey'ekika kino mu mbeera eza bulijjo buba nga 600 ennaku. Bwe baweebwa kalori ezimala envunza ezilwawo zikula era ziyinza okuwangaala omugatte gw'ennaku 1,400 oba okusingawo — okusukka emirundi ebiri obulamu bwazo obwa bulijjo" (pp. 394-395). Nate, okusenziira ku McCay, Sperling ne Barnes (1943) "okukula kw'ebizimba yali tefaayo mu nvunza ezaali ziddirira okukula okutuusa nga zimaze okukkirizibwa okutuuka ku bukulu" (p. 396). Nga ebyewuunyisa ebivaamu tebyandifunibwa singa envunza ezo zaaliisibwa ku mmere ekugirwa ey'emmere embisi yokka.

Okugezesa okulala kwalaga nti emisango 150 egy'ebizimba gyakula mu nvunza 198 ezaaliibwa emmere "eya bulijjo", okusinga ebizimba 38 byokka mu nvunza 200 ezilwawo — ebisolo ebiggyibwako ekitundu ku kye bayita emmere eya bulijjo. Until when must persist in regarding as normal a endya esaasaanya okusala ng'okwo okutaliimu kisa era n'ekendeeza ku bbanga ly'obulamu emirundi egiwerako?

Kaweefube akoleddwa mu biseera eby'enjawulo okunnyonyola enkolagana eriwo wakati w'obuzito bw'omubiri n'abafa kookolo nga basenziira ku bibalo bya yinsuwa y'obulamu. Mu 1913, akakiiko ak'awamu aka Association of Life Insurance Medical Directors ne Actuarial Society of America kaakola ku polisi 774,672 ezaagulwa abasajja ab'emyaka 20-62. Olwo kyalabiddwa nti ku basajja abakola yinsuwa ku myaka 30-44 emiwendo gy'abafa kookolo gyali gya bazitowa nnyo 37, ku bazitowa 32 ate ku bazitowa abatono 24, nga babaliriddwa nga ku 100,000. Ku kibinja ekikadde eky'emyaka 45 n'okudda waggulu,...

emiwendo egy'enjawulo gyali 156, 144 ne 120.

Okusenziira ku biwandiiko bya Union Central Life Insurance Company, ebyakeberebwa mu 1932, bino wammanga bye byali emiwendo gy'abantu abafa kookolo, nga batandikira ku bitundu 25 ku buli 100 oba okusingawo ku mugejjo, okutuuka ku bitundu 50 ku buli 100 eby'obuzito obutono: 143, 138, 121, 111, 114 ne 95, the omuwendo gwa 111 nga gujuliza obuzito "obwa bulijjo". Gye buvuddeko awo, okusenziira ku Statistical Bulletin of the Metropolitan Life Insurance Company (1951), okufa kw'abasajja abagejjulukuka olw'obulwadde bw'emisuwa n'eki

yali kitundu kya muwendo nate ku mutindo era ogwo ogwava ku ssukaali gwali  
gukubisaamu emirundi nga ena ku mutindo. Bino bye birungi omuntu ow'obulimba  
by'awa abantu.

Wakati wa 1900 ne 1950 okweyongera kw'emiwendo gy'abafa olw'endwadde  
z'emisuwa n'emisuwa ne kookolo mu Amerika kwali bwe kuti. Mu myaka 50  
omuwendo gw'abafa olwa kookolo gweyongedde okuva ku 64 okutuuka ku  
139.6 ku buli bantu 100,000, ate ogw'endwadde z'emisuwa gwali gweyongedde  
okuva ku 244 okutuuka ku 478.1. Okutwalira awamu, mu 1950 ku bantu 803.9 abaafa  
ku buli bantu 100,000 olw'ebintu kkumi ebikulu, endwadde z'emisuwa ne kookolo  
zaali 617.7. Ekisinga obukulu bye bibalo ebisembyeyo okubeerawo, nga bijuliza  
omwaka 1964. Kati omuwendo gw'abantu abafa kookolo gulinnye ne gutuuka ku  
151.3, ate ogw'endwadde z'emisuwa n'emisuwa gulinnye okutuuka ku 508.6, ne  
guwa omuwendo gwonna awamu gwa 659.9 ku muwendo gwonna ogwa 939.7 okuva  
mu bonna ebivaako. Bino bye bivudde mu "nkulaakulana" y'obusawo ebyewuunyisa;  
ebivudde mu kuwuniikiriza olw'obungi bw'abasawo, amalwaliro n'eddagala;  
ebiva mu "okulongoosa n'okulongoosa" emmere ebiteewalika. Omuntu ayinza bulungi  
okulowooza ku mbeera y'ebintu singa "enkulaakulana" eriwo kati egenda mu maaso  
okumala emyaka emirala 50.

Okusenziira ku bibalo ebitongole ebya Amerika ebya 1964, ebitundu 1.4 ku buli  
100 byokka ku muwendo gwonna ogwafa bye byali biva ku "Symptoms, senility and ill-  
defined conditions". Mu kiti kino okukaddiwa kuba kuteebereza kwokka, ddala,  
kubanga mu abo abalya emmere enfumbe tewali atuuka mu bukadde. So nga  
wansi w'embeera ez'empuku ddala! okuggyako obubenje n'obubenje, abantu bonna  
bandifudde nga bakaddiye.

Mu bisolo by'omu nsiko ebiri mu butonde okubeerawo kwa kookolo  
tekumanyiddwa. Kyokka, oluvannyuma lw'okussa enkima ezisibe emmere embi  
okumala ebbanga eddene, kisoboka okulaba ekizimba kimu oba bibiri nga  
bifaanana kookolo. "Ekibinja ekinene kyokka eky'ebiramu obujulizi obulaga nti kookolo  
abeerawo oluusi n'oluusi tebuliwo ddala kibeera mu buziba bw'ennyanja," Cowdry  
bw'alangirira (p.

196). Kino kiri bwe kityo kubanga emikono gy'abantu egy'okuzikiriza tegifunye

yabatuukako. Obuziyiza bwazo bweyongera okwewuunyisa okusenziira ku kuba nti ensi yaabwe nnene nnyo okusinga eyaffe, mu kitundu n'omuwendo gw'abantu.

Nga bwe twagambye, mu kunoonyereza kwabwe, bannassaayansi baja maaso ku maaso n'ebintu ebikulu ebivaako kookolo, ne babitunuulira ne babikakasa, ate ne babiyitako nga tebafaayo ddala, nga balinga abanoonya ekintu ekirala. "Endowooza nti ebitundu ebimu ebiri mu mmere ebiyingizibwa mu bungi obususse, oba olw'obutabaawo biyinja okuleeta kookolo mu muntu, yeeyongera amaanyi okuva mu nsonda endala."

Enkyukakyuka mu kugezesa mu mmere y'ebisolo ziyinja okufuula byonna... enjawulo mu kubeerawo oba obutabaawo kwa kookolo okuddirira" (p. 220).

Batuuka n'okutegeera butereevu ebiva mu mmere ey'obutonde. Cowdry is quite explicit on this point: "N'ekisembayo ensonga etandise okuvaayo nti waliwo obusobozi obutono obw'okukula kw'ebizimba mu bisolo ebimu nga biriisibwa emmere ey'obutonde okusinga bwe biriisibwa emmere erongooseddwa ennyo. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) yalaba nti hepatomas entono ezitali za bulabe ezaakula mu mbeba ensajja eza DBA ku mmere ya Purina Laboratory Chow eyakolebwa okusinga emmere ey'obutonde okusinga mu ndala ku mmere erimu ebitundu ebirongooseddwa ekitundu, okusinga, casein, cornstarch, amafuta ga ppamba agalimu ekitundu kya hydrogenated, vitamiini ez'obutonde ne a okutabula omunno. Ate era, emmere erongooseddwa ekitundu (semi purified diets) eyaweebwa ebibe ebisajja C3H yayongera okukula kw'obulwadde bwa hepatomas obutali bulabe. Enjawulo mu nkula y'ekizimba ekwatagana n'enjawulo eyeetegeerekeka mu kalori eziyingira, mu buzito bw'omubiri, oba mu kigerageranyo kya puloteyina, amasavu, vitamiini ne minerals mu mmere. Abawandiisi beegendereza okulaga nti omuntu tasaanidde kulowooza nti ebika by'ebizimba ebirala biddamu mu ngeri ya njawulo" (pp. 403-404).

"Engel ne Copeland (1952) baakizuula nti envunza eza AES ne Sprague Dawley ezaava ku mabeere ezaaliisibwa emmere ey'obutonde (emme ya sitokisi) zaafuna ebizimba by'amabeere ebitono ebiva ku kirungo kya kkansa, 2- acetylaminofluorene, okusinga ebyo ebyaliisibwa emmere erongooseddwa ekitundu. Enjawulo yali nnene" (p. 404 ).

Awatali kubuusuabuusa omusomi yalaba ekika ky'emmere gye bawa ebibe ebigezesa: ebintu ebirongooseddwa ennyo nga casein, sitaaki, amafuta ga ppamba, vitamini ezikoledwa mu butonde n'eminnyo. Omutabula gw'ebintu bino bannassaayansi abanoonyereza bagutuuma erinnya mu bukyaumu erya "endya eya bulijjo". Bakung'aanya ebibe ebitaliimu kookolo ebitundu 100 ku 100 okuva mu nnimiro ne babisiba mu biyumba, ebitonde ebyavu ne babiyisa ng'abaana "abaweweevu", ne babizaala, ne babiriisa "emmere eya bulijjo" era oluvannyuma lw'emilembe mitono ne babifuula kiki bayita "ebika by'ebibe ebirongoofu ebizaalibwa".

Okusenziira ku bo, "ekika ky'ebibe ebyo eby'ekika kya inbred" bali mu mbeera ey'enjawulo ey'obulwadde, nga mu mbeera eno ebitundu 80 ku 100 eby'ebika ebimu bitera okukwatibwa ebizimba "eby'okwekolako" eby'ensonga "ezitamanyiddwa". Abalya bonna abafumbiddwa bali mu mbeera ya pathologic efaanagana ddala.

Kati ka tulabe oba bannassaayansi basobola okukuba ekifaananyi kyonna eky'omugaso ebimalirizibwa okuva mu bujulizi obw'amaanyi obwo waggulu. Eky'okuddamu ebyembi kiri mu negativu. Mazima ddala, Cowdry ali mu bulumi bungi okugaana data esinga okuba ey'omuwendo, sikulwa nga waliwo n'omu ku basomi be okuba omusirusiru okulowooza okwerekereza ekimu oba ekirala ku bika by'emmere n'ebiyokunywa ebitabalika, ebitera okutwalibwa ng'ebikwatagana n'empuku. Kino ky'agamba: "Okwegendereza kwetaagisa mu kusoma mu kukola ebikwata ku kookolo w'abantu ku bisolo naddala ku bikwatagana n'endya. Omuntu, okuggyako ku ddaala eriri kumpi okufa enjala, mulya buli kimu amanyidde okulya emmere ey'enjawulo ennyo." ekuyyaanyiziddwa okuva mu bitundu bingi eby'ensi; so ng'ate ebisolo bitereera ku mmere esinga okubeera emu era ennyangu ey'ensibuko y'ekitundu" (p. 220). Leka omusomi yeesalirewo mu ndowooza enkyamu ennene ennyo omuwandiisi gy'ali.

"Okuweereddwa obusobozi obw'obuzaale obuggumiza mu ngeri ey'ekikugu okukwatibwa kookolo mu bika bino eby'ebibe ebyesudde, ebipambiddwa era ebikumibwa, ebizaalibwa ennyo, olwo kookolo mu butuufu akolebwa atya mu zo?" abuuza Cowdry (olupapula 350), nga tasobola kufuna kya kuddamu ku kibuzo ekyo.

"Okutegeera obusobozi obw'amaanyi obw'obuzaale obukwata ku bitundu by'omubiri mu bika by'ebibe ebimu kiraga obutamanya bwaffe ku ngeri y'ebirungo ebileeta kkansa obutoffaali bwe bukwatibwa. Ebibe bino bikulembera okubeerawo okukwese ennyo mu biyumba. Ebiseera ebisinga bikuumibwa mu mpewo."

ebisenge n'emmere yaabwe etakyukakyuka mu ngeri eyeewuunyisa. Tebakwatibwako buwuka bwonna obumanyiddwa obw'omubiri oba obw'eddagala oba obw'ebiramu obuleeta kkansa" (pp. 349-350). Cowdry aziba amaaso mu bugenderevu nti ebirungo ebivaako kookolo ebituufu eby'omubiri, eby'eddagala n'ebiramu bye mbeera zennyini ye kennyini z'atonedde ebibe ebyo ebyavu. Mu bino mulimu okuziggyako obutonde bwazo n'emmere, okweyawula n'okuziggala mu biyumba ebyesudde, okuzisuzza, okuzipampagira n'okuzikuuma, okuzizaala mu ngeri ey'ekikugu, okuzikuuma nga tezitaataaganyizibwa mu bisenge ebirimu empewo n'okuziriisa casein, cornstarch, amafuta ga ppamba, . vitamiini n'eminnyo ebikolebwa mu butonde.

Awalala, Cowdry aleeta emmeeza bbiri ez'ebikwata ku kugezesa okulaga enkyukakyuka mu nkula ya kookolo ng'akyusa mu (a) puloteyina mu mmere ne amino asidi ezikulu ne (b) vitamiini B ez'emmere. Awo n'akola ebigambo bino wammanga: "Vitamiini ne amino asidi ezikulu zisobola okukyusa okukola kookolo... Okunnyonnyola bino n'ebirala ebizuiliddwa kizibu. Tekisaana kulwoozebwa nti ekintu ekimu eky'emmere mu bbula oba ekisukkiridde kikola butereevu ku bitundu ebirimu." enkyukakyuka ya neoplastic ebaawo" (p. 401). Kino kyeyoleka bulungi nti kugaana data eriwo. Kifaanagana n'okugamba nti enkola ematiza oba etali ematiza ey'ekkolero terina kuteeberezebwa kuba na kakwate konna na kukwatagana oba obutakwatagana bw'ebintu ebisookerwako ebigiweebwa.

"Kyandibadde tekinnatuuka ddala okuyiia emmere ezimu ezitangira kookolo eri omuntu ku bizuiliddwa bino, nga Greenstein (1947) bw'alabudde mu butuufu," Cowdry bw'awandiika n'oluvannyuma n'agattako nti: "Ekintu kimu nti obulamu bw'omuntu buwanvu nnyo okusinga obwa bano ebisolo ebigezesa nti okunywerera ku mmere eteeberezebwa ng'eyo tebyandisobose mu myaka mingi, nga mu mbeera ezimu bituuka kumpi kitundu kyakuna eky'ekyasa, eby'ebiseera eby'okusirika mu kuzaala kookolo" (p. 401). Wadde kiri kityo, "Okugenda mu maaso n'okuliisa obubi mu bisolo okumala ebbanga eddene mazima ddala kikendeeza ku bika by'ebizimba ebiwerako eby'okwekolako" (p. 429).

"Data eziriwo zisinga kukwata ku bungi bw'ebizimba so si ku... omutindo gwazo ogw'okukula nga bamaze okutandika. Ebiseera ebitono mu...



okukula okukyusibwamu ensonga z'emmere si bujulizi bumala kwe tuyinza okusenziira okusenziira ku bipimo byonna eby'obujjanjabi mu mbeera y'okumanya kwaffe eriwo kati" (p. 402). Kirabika gye tuli nti Cowdry tayagala kukendeeza ku bizimba; ayagala nnyo mu kizibu kyokka eky'okunoonya eby'obujjanjabi eby'okuwonya kookolo era ekyo si nga tuyita mu kulongoosa emize gyaffe egy'endya, wabula nga tuyita mu kitongole ky'empeke emu ey'ekirooto oba endala.

Kisanyusa okumanya ddi bannassaayansi lwe banaasembayo okutegeera ebituufu ebivaako kookolo era wa. N'okutuusa kati bazudde "ebirungo ebireeta kkansa" nga 400, Cowdry by'agamba nti: "Mu mpozzi ebitakka wansi wa kimu ku buli kikumi ebya kookolo abasawo bye boolekagana nabyo bye bivaako kkansa byennyini, oba okugatta ebirungo ebileeta kkansa, ebizuulibwa" (p. 390). Ku kino twalaba dda engeri emmere "eya bulijjo" (etali ya butonde) gye yatumbula ebizimba mu mbeba 80 ku 100 ezitaliimu kookolo mu mbeera emu ne 150 ku 198 mu mbeera endala. Okuziyiza ekitundu ku mmere eyo kwakendeeza ku bizimba ebyo 150 okutuuka ku 38; okugabanya kwayo kwaziyyiza nnyo emirundi gya kookolo mu mawanga gonna era okukyusibwamu endya ey'obutonde kyatera okulemesa ddala kookolo okukula. Omuntu yandisuubidde nti kati Cowdry yanditwala endya ey'obutonde ng'eky'okuddamu eri ekizibu ky'okulwanyisa kookolo era yandikomye okwonoona ebiseera bye ku kunoonyereza okutaliimu nsa ku buwuka obulala bwonna obuleeta kookolo. Mu kifo ky'ekyo, si mwetegefu wadde okuteeka ekintu kyokka ekivaako kookolo, endya enkyamu, mu nsonga ze endala ezireeta kookolo. Akiyita ensonga "ekyusa" yokka era akinyooma olw'ensonga ezitaliimu musingi. Olw'okuba akyasoberwa olw'enneeyisa y'obutoffaali obubi, awandiika (olupapula 43):

"Kumpi tekikwogera nti Aristotle, oba Darwin, singa... baali naffe leero, bayinza okusobola okuteeka awamu ensonga zonna nga bwe tuzimanyi ku butoffaali bwa kookolo n'okuwa ennyonyola ku nneeyisa yaabwe embi. Mpozzi mu myaka egijja kino kijja kukolebwa era tujja kwebuuzza lwaki twasigala nga tuzibe ba maaso okumala ebbanga eddene. Mu kiseera kino, tukola enkulaakulana ey'okuyimiriza nga tuyiga katono wano ne wali." Naye nsaba okulaga nti wadde Aristotle yeetaagibwa wano, wadde Darwin. Kimala Cowdry okuva mu nsalo za laboratory ye era, okwerabira okubeerawo kwayo okumala akaseera, okulung'ama amaaso ge eri

emmunyeenye, enjuba, omwezi, emiti n'ebimuli, okunnyika mu birowoozo mu byama byabwe n'okutegeera n'obutebenkevu obutuufu ensi yonna bw'etoolola. Munnasayansi yenna asobola okusaanyaawo ensi eyo n'azimba ensi ye mu kifo kyayo? Bannasayansi basaanyaawo ensi eyo ennamu, eyo etambula ne balaga obuntu ensi gye bazimba, n'omugaati gwabwe, amino asidi zaabwe, vitamiini zaabwe ez'obutonde n'eminyo gyabwe egy'obutonde. Kisanyusa okumanya oba oluvannyuma lw'okusoma ennyiriri zino, bannassaayansi bakyateeka okumanya kwabwe waggulu w'amagezi g'obutonde bw'Ensi.

Ekirala Cowdry abala emisango mingi nnyo egy'okubula kw'ebizimba ebibi mu ngeri ey'okwekolako era ku nkomerero n'amaliriza bino wammanga (p. 545):

"1. Kookolo ezimu entono ennyo ezisookerwako oluusi zirabika mu bunene." ennamba mu mabeere, enseke ne nnabaana. Bingi ku bino tebikula, bisigala nga bikwekeddwa okumala emyaka oba bidda emabega ddala mu ngeri ey'okwekolako.

"2. Enkyukakyuka, ebiseera ebisinga za kaseera buseera, mu bunene bwa kookolo akula obulungi tezitera kulabibwa. Bino biyinja okuleetebwa okukola kw'ensonga nnyingi ezikosa obunene bw'obutoffaali obubi n'obwa stroma."

"3. Enkyukakyuka ezitannyonyolwa mu kika ky'ebizimba ebibi oluusi zibaawo awatali nsonga ntegeerekeka."

"4. Waliwo ebyokulabirako ebiwerako ebiwandiikiddwa ku kubula kwa... neuroblastomas mu baana. Mu bimu ku byo kino kikwatagana n'okwawukana okugenda mu maaso kw'obutoffaali obubi olw'ensonga ezitamanyiddwa.

"5. Emisango mitono egyakakasibwa egy'okudda emabega mu bujuvu kwa kookolo gilina... ebadde enyonyoddwa ekitayinza kuteekebwa ku bujjanjabi obuweereddwa. Kirabika ebika by'obutoffaali obubi ebimu mu mbeera ezitali nnyingi nnyo bifugibwa enkola z'omubiri."

Kiki ekiyinja okuba nga kye kivaako ebizimba okudda emabega mu ngeri ey'okwekolako, bwe kiba nga si nkyukakyuka emu ey'akabenje era etategeerekeka mu mize gy'endya y'omulwadde? Wayinza okubaawo enkola emu yokka eri abawanguzi

okujjanjaba kookolo. Ekizimba kirina okusooka okuggyibwako emmere eyoononese, ate oluvannyuma kiteekwa okufa enjala ddala n'okutibwa nga kikendeeza ku mmere wadde ebiriisa eby'obutonde okutuuka ku kigero ekitono. Mu mbeera

y'obwetaavu, obutoffaali obwa bulijjo, nabwo, buyinza okukuumibwa mu mbeera ey'okufa enjala okumala ekiseera ekigere. Oluvannyuma lw'ekizimba okubula zisobola bulungi okuddamu amaanyi gaabwe agaaliwo.

## **Abakozi n'ensimbi ezisaasaanyizibwa mu kuteekateeka emmere enfumbe ziri Tewali kirala okuggyako Sheer Waste**

Nga bwe twalaba edda, omusajja omutuufu abeera ku mmere embisi yokka. Emmere n'eb yokunywa byonna ebifumbiddwa ebinywa mu nsi bibula awatali kigendererwa. Ssente ezibasaasaanyiziddwa zibulankanyizibwa bwereere. Ku kusooka okulaba ekigambo kino kiyinza okulabibwa nga tekikkirizika, naye ge mazima amangu, obukakafu bwe nfunye okuva mu bumanyirivu bwange obw'obuntu.

Mu kusooka twalowooza nti tulina okwongerera ku... okulya ebiriisa ebibisi mu kigero kye kimu nga bwe twakendeeza ku kulya emmere enfumbe, naye mu bbanga ttono twakitegeera nti twali tukyamu. Wadde nga mu kiseera ekyasooka waaliwo obwetaavu bungi nnyo obw'emmere ey'obutonde okusobola okuzzaawo okufiirwa okutambula obutasalako omubiri gwe gwafuna n'okuddamu okuzimba ebitundu by'omubiri nga bibinyweza n'ebirungo ebipya eby'obutoffaali obukola, oluvannyuma obwetaavu obwo bwakendeera buli lukya.

Twewuunya nnyo n'emmere entono muwala waffe Anahit gye yalya. Maama we, olw'okutya nti yali alina endya embi, yamuwaliriza okulya ennyo, naye omwana n'agaana nnyo. Mpola mpola, kyanneeyoleka bulungi nti ebibala n'emmere ey'empeke mu mbeera embisi biriisa ebingi ennyo eby'omutindo ogw'awaggulu era, n'olwekyo, omuwendo omutono ennyo ku byo gumatiza mu bujuvu ebyetaago by'ekiramu kyaffe. Eno y'ensonga lwaki omwana alya embisi tasaanidde kuwalirizibwa kulya kisukka ku ky'ayagala. Si lugero bwe tuwulira omuntu ng'awangaala okumala emyezi egiwerako ng'ali ku date oba walnut olunaku.

Abalya ebifumbiddwa basobola okwesanyusa ku ssowaani ezijjudde emmere enfumbe, kubanga tezirimu mmere yonna mu makulu g'ekigambo ekyo mu bujuvu.

Ebisolo ebirya omuddo mu ngeri yaabyo birya omuddo mungi nnyo, kubanga ku kigero ekinene omuddo ogwo gukolebwa mu muddo omukalu; ebiriisa ebituufu ebirimu biba mu mbeera ya kusaasaana era mu bungi obutono ennyo.

Ebisolo ebyo bifulumya amazzi amangi mu byenda byabyo emirundi egiwerako olunaku, so ng'ate ekirya ebibisi ebya bulijjo awulira nga kyetaagisa okutambula omulundi gumu gwokka olunaku. Okufuwa ekisusse, okubeerawo kw'ebibala ebitagaaya mu musulo n'okwagala okugenda mu musulo emirundi egisukka mu gumu olunaku kabonero akalaga nti okulya ennyo, omuntu alya ebibisi mu mbeera ey'obutiti ky'alina okwewala mazima ddala. Omuwendo gw'ebibala bye ndya mu budde obutuufu tegusukka ku gw'alya omuntu yenna afumbiddwa ng'ayagala nnyo ebibala. Ku kino nnyongerako essowaani ya salad ya kasooli olunaku, ekola okuziba ekituli mu biriisa ekibeera mu balya bonna abafumbe, olw'emmere ey'obutonde obutamala. Mu ssente zino ennyangu tewali kifo, ddala, eky'emmere yonna efuuse embi gye nnali nnywa edda.

Ekifaananyi kyandibadde ki singa ensi yonna ejja mu mbeera ey'amangu n'ekwata amateeka g'obutonde ag'endya? Ne bwe kiba nti okukola ebibala kwasigala ku mutindo gwabwo kati, oluvannyuma lw'okukkiriza buli muntu essowaani ya salad y'enva endiirwa oba kasooli olunaku era bwe kityo ne kimatiza ebyetaago by'emmere y'ensi yonna mu bujjuvu, wandibaddewo ng'emmere yonna ey'ebisolo esukkiridde etayagala, . ssukaali, caayi, kaawa, cocoa, ebyokunywa ebitamiiza n'ebitali bya mwenge, taaba, margarine, awamu n'ekitundu ekinene eky'ebinyeebwa n'emmere ey'embeke ebinywa leero.

Kati ka tulabe ekituuka, oluvannyuma lw'ebyo byonna, ku mmere eno yonna efuuse embi ekyo ekiriibwa mu nsi mu kiseera kino. Mu butuufu, kisuulibwa mu ngeri ssatu.

1.Oluva ku bbula mu complement y'obutoffaali obw'enjawulo, the omuntu omutuufu alina okugumiikiriza okubeerawo kw'obutoffaali obutonotono obw'ebiwuka obukolebwa okuva mu mmere enfumbe, okusobola okukuuma ekitundu ekitono ennyo eky'ebitundu bye n'enkola ze.

2.Emmere embi ennyo efuuse embi eryibwa omuntu ow'obulimba.

3. Ka kibeere nti omuntu ssekinnoomu alina omubiri gumu gwokka oba nga mugatte gw'emibiri ebiri (nga bwe kiragibwa obugonvu oba obugumu bwe obw'enjawulo), ekitundu ekitali kituufu eky'emmere, ekiyingizibwa mu kiramu nga kiyita mu mize era ekisukka amaanyi g'obutoffaali ag'okugatta, kimala kwokya ne kiva mu mubiri nga kiyita mu mikutu egy'enjawulo. Omuwendo gw'emmere eyonoonebwa bwetyo gukola ekitundu kinene nnyo ku mmere yonna eyingizibwa.

Ekisinga okwewuunyisa mu kibuzo kino kwe kuba nti obutoffaali obw'enjawulo bumala amaanyi mangi nnyo ge bufuna okuva mu biriisa eby'obutonde okumenya emmere y'omuntu ow'obulimba, okugiyingiza mu musaayi, okulaba ng'ekola bulungi eby'ebitundu ebiifulumya amazzi n'okugoba mu mubiri obulabe obuva mu mmere enfumbe. Ng'ekyokulabirako, olw'okuba obutoffaali obukola bukoze obutasalako olunaku lwonna, buba n'obuyinza okuwummulako katono; mu kifo ky'ekyo, bavunaanyizibwa okusuula mu buliri okutuusa emisana lwe bukya basobole okugoba mu kiramu kalori ez'enjawulo eziyingizibwa mu mubiri n'omululu omusajja ow'obulimba.

Edda, nnaweebwa okulya ennyo n'okunywa ennyama ku ddaala ery'ekitalo. N'ekyavaamu, nnali nfunye obuzibu bw'obuteebaka obulamu bwange bwonna. Sijjukira nti nnali nneebakako ng'ekiro tekinnatuuka oba nga lumu nnazuukuka nga bukya okulaba enjuba ng'evaayo. Nasigala ntunula okutuusa ku ssaawa ssatu oba nnya ez'oku makya ne nzuukuka ku ssaawa munaana oba mwenda nga omutwe guzitowa. Ekirungi, oluvannyuma lw'okwettanira okulya embisi obuteebaka bwange bwabula ddala, naye bwe mba ngezaako okulya ekyeggulo ekinene akawungeezi, nvunaanyizibwa okusigala nga ntunula okutuusa obudde lwe bukya. Okuva lwe yalina emyaka 2, Anahit tazuukukangako kiro.

Vitamiini n'eminnyo ebisangibwa mu mmere efumbiddwa bya bulimba, bifu, tebirina bbalansi era bya bulabe. Emmere efumbiddwa si kirala wabula ebikozesebwa mu kuzimba ebimenyese n'amafuta amakyamu; Obutoffaali obutaliimu mugaso obukolebwa okuva mu bintu ng'ebyo ebizimba buzito obuteetaagisa ku butoffaali obwa bulijjo.

Ebbugumu erifunibwa okuva mu mafuta ng'ago lisukkiridde era lya bulabe, ate ng'amasoboza agavaamu (amasoboza agasitula) tegasukkiridde era tegalina mugaso.

Amasoboza gano awatali kigendererwa gateeka mmotoka z'ekkolero mu ntambula ebweru w'essaawa z'okukola; kiwaliriza omutima okukola ku sipiidi yaayo eya bulijjo emirundi ebiri; k

kutaataaganya ebisigadde enkola enkulu ez'ekkolero lyonna bye zeetaaga ennyo, n'ezikooya mu kifo ky'ekyo n'ezikooya bwereere. Obuteebaka kye kimu ku byokulabirako eby'obulabe bwabwo.

Kiki ekibaawo ng'abasawo abatabuulirirwa bulungi bakoze enkola ez'okukendeeza ku mugejjo? Bateekateeka okussaawo obukwakkulizo obw'enjawulo mu kulya emmere buli lunaku, ekivaamu enkalala zaabwe ez'emmeze ezigaaniddwa mulimu ebintu ebikulu era ebirimu ebiriisa bingi mu mmere ng'entangawuuzi, amanda, zabbibu, ensukusa, ettiini, ebijanjaalo. Mu ngeri endala, zikendeeza ku buzito bw'omuntu ajjanjabirwa ku bbeeyi y'okumugonza n'okumunafuya ennyo, era bwe batyo ne bwonoona nnyo obulamu bwe. Mu mbeera ng'ezo, olw'okukendeeza ku mmere eyonoone, omuntu ow'obulimba afiirwa agamu ku mafuta ge agasukkiridde, so ng'ate olw'okuziyiza emmere ey'obutonde obutoffaali obwa bulijjo buggyibwako ebiriisa ebimu ebikulu ennyo. N'olwekyo, kivaamu nti omuntu ow'obulimba asigala nga munywewu mu kifo kye, ate omuntu omutuufu yeeyongera okugonvuwa.

Tusisinkana n'ekyokulabirako ekisesa ennyo eky'ekikolwa ky'okuziyizibwa endya mu kiseera ky'okunoonyereza ku kookolo. Mu kwogera ku kibuuza kino Cowdry agamba nti: "Kyeyoleka lwatu nti okukendeeza ku kookolo w'amabeere, okuleetebwa obukwakkulizo bw'emmeze, kukwatagana n'okukendeera kw'emirimu gy'enkwaso mu mbeba" (op. cit. p. 398). Kiki ekirala kye twagala? Bwe kityo kizuuliddwa ekivaako kookolo w'amabeere. Kati kisigadde abasawo okukomya ddala emirimu gy'enkwaso mu bakyala okusobola okubawonya ddala kookolo w'endwadde z'amabeere.

Naye mazima ddala waliwo ennyonyola ennyangu ennyo ku ekyo ekibaawo ddala. OKUKOMYA OKUTOLOWOOZA ku kalori z'olya kulina ebikosa bibiri ebikontana ku kiramumu. Ku ludda olumu, okulya emmere embi kiziyiza okutondebwa kwa kookolo, ate ku ludda olulala, okukendeeza ku mmere ey'obutonde kitaataaganya emirimu gya bulijjo egy'enkwaso.

Sayansi w'obusawo ajjudde ebikontana ng'ebyo eby'ennaku. Bwe a obulwadde obumu busikiriza amazzi ag'obulabe ag'emmeze etali ya butonde, ekiramu ky'omulwadde kifuna obutafaali obuziyiza endwadde okuva ku bulwadde obulala. Okugeza abantu abatawaanyizibwa obulwadde bwa sukaali, .

okuzimba emisuwa n'endwadde ezimu ezisiigibwa tezitera kukwatibwa kookolo.

Okugezesa okw'eddalu kutuuse n'okukolebwa okussa abantu mu nkola ya bakitiriyi ez'enjawulo olw'ebigambibwa nti baziya kookolo.

Ekintu kye kimu kibaawo ku mutendera omutono mu kiseera ky'okugema, so nga mu kuleeta ebika by'obulwadde ebitono abaana bakuumibwa obutalumbibwa nnyo oluvannyuma. Akaseera abasajja lwe banaasalawo okukuuma obulamu bw'abaana baabwe nga bakoze amateeka ag'obutonde, ebikolwa ng'ebyo ebitali bya butonde bijja kufuuka ebiteetaagisa, abaana abatalina musango bajja kusumululwa okuva mu kugema okw'obulabe era okugema kujja kuyita mu byafaayo.

Okugezesa kulaga nti oluvannyuma omusajja ow'obulimba ayitiddwa mu okubeerawo, obukwakkulizo bw'emmere obw'ekitundu tebusobola kukebera nkula yaayo. Ne bwe kiba nti emmere ekendedde ebitundu 10-15 ku 100 kimala okugikuumu nga nnamu. Omusajja ow'amagezi alina okwegendereza okuwa ekisolo ekyo empeke emu ey'emmere. Nnalongoosezza ddala ennyondo z'ebigere byange okuva mu bikuta byonna ebityibwa gouty concretions, naye singa essaawa yonna nfuna omukisa okulya ennyama, oluvannyuma lw'essaawa ntono ennyondo ezikubwa kintegese nti uric acid ayingidde mu binywa by'obugere bwange obunene. Nateranga okukola okugezesa kuno mu myaka gyange egyasooka egy'okusoma ku mmere embisi. Kya lwatu nti ebifo ebirongooseddwa asidi wa uric bikyali bwereere era amakubo agabituusa gaggule nnyo. Amangu ddala ng'akatundu k'ennyama kayingiziddwa mu mubiri, kakyusibwa ne kafuuka asidi wa 'uric acid', oluvannyuma n'ayanguwa okukwata ekifo kyayo kye yategese.

Obutoffaali bw'omusajja ow'obulimba tebudda mabega mu ngeri ennyangu, era. Balimba mu kuteega, ekitundu- ekifu, naye nga kisuubira. Amangu ddala ng'ekitundu ky'emmere efuuse ekivundu kituuse ku bo, batandika okuzuukuka n'okweyongera. Okufuga obuzito bw'omubiri kulina okukwasibwa ddala emmere ey'obutonde. Omuntu agamba nti okugonza ennyo si kirungi eri bulamu bwo, mu butuufu, akuteesa okukuza n'okuliisa kkiro eziwera ez'obutoffaali obulwadde n'obuwuka obusirikitu okusobola okukuuma omubiri gwo nga gugonvu. Mu kiseera kye kimu n'okutta omuntu ow'obulimba, endya ey'obutonde, mpola mpola, ejja kwongera ku buzito bw'omusajja omutuufu okutuuka ku mutindo ogwa bulijjo ogwetaagisa obutonde.

Oluvannyuma lw'okugoba ennyama ezo ezitalimu mugaso, omusajja eyali atikka omubiri gwe kkiro 40-50 ez'obutoffaali obulwadde era nga tasobola kulinyanya ddaala limu nga tayambiddwaako buwagizi kati ajja kusobola okudduka okulinyanya ensozi nga takyusizza nviiri. Omuntu ng'oyo tasaanidde kweraliikirira olw'okugejja amangu; okwawukana ku ekyo, alina okukisanyukira. Omuntu ow'amagezi tasaanidde kugumiikiriza mpeke emu ey'ennyama etaliimu mugaso ku mubiri gwe. Mu bufunze, buli muntu alina okusembayo okukimanya nti buli katundu k'emmere enfumbe bw'ayingiza mu mubiri gwe aliisa omusajja ow'obulimba, omulabe we atalina kwejjusa, omutemu we atalina kisa; ayimirizaawo endwadde zonna ezimanyiddwa n'ezitamanyiddwa; aggulawo ekkubo ly'okuf

Mu ndowooza y'omuntu alya ebifumbe omuntu alina okulya obulungi okusobola okukuuma obulamu obulungi. Mu ndowooza ye olubuto olwereere kitegeeza omubiri ogulumwa enjala. Tamanyi nti omusajja alina olubuto olujjudde ddala musajja mulwadde. Olubuto lwe lusanga obuzibu okugoba emmere etali ya butonde mu kiseera ekituufu. Ate olubuto lw'oyo alya embisi, bulijjo luba kyerere oba mu ngeri yonna, luba luweweewu nnyo ne kiba nti tawulira nti waliwo ekintu kyonna awo. Awulira ng'ekyenda kye kijjula, kubanga awo emmere gy'alya gy'ekyusibwa amangu ddala. N'emmere eyitiridde temusula mu lubuto okumala ebbanga ddene; kiyita mangu mu byenda era bwe kigayika oba nga tekigaaya, kiva mu mubiri nga tekirina bulabe bwonna ku kiramu.

N'olwekyo, tewali ggaasi ekolebwa mu lubuto lw'omuntu omubisi-omulya. Singa emmere esukkiridde enywa, ggaasi ziyinza okuva mu byenda, naye zitera okuva mu mubiri mu kkubo erya bulijjo. Omulya embisi alaba bulungi enjawulo eriwo wakati w'enkola zombi ez'endya bw'agezaako okulya ekyeggulo ekirungi oluvannyuma lw'emyezi mitono nga yeewala. Awo we yeebuuza engeri gye yandisobodde okusikambula obulamu obw'obulwadde era obw'ennaku bwe butyo n'atwala engeri eyo ey'obulamu ey'omuzizo ng'eya bulijjo.

**Eddagala ly'Omulya-Omufumba is an Entirely  
Sayansi Enkyamu**



Nga bwe twalaba, endwadde zireetebwawo olw'okusaasaana kw'ebintu ebisookerwako ebikulu eby'ekkolero ly'abantu. N'olwekyo, obulamu busobola okuddamu okutereera singa obulungi bw'ebintu ebyo bukomezeddawo. Naye musingi ki ogw'omulimu gwonna ogwa ssaayansi w'obusawo ow'omulembe guno? Kiki ddala abasawo kye bakola? Bakola kaweeefube ow'obwereere okuzzaawo obulungi obwo nga bakozeza emmere eyonoonese, vitamiini ez'obutonde, eminyo, obusimu n'ebirungo ebingi eby'obutwa, ate mu kiseera kye kimu ne baggyawo n'okusuula endwadde zonna n'ebitundu by'omubiri ebyonooneddwa mu ngeri etaddaabiriza era nga tebirina busobozi nga a ekiva mu kusasika kw'ebintu ebisookerwako eby'obutonde.

Abantu bonna babeera mu mbeera ey'obutamanya ey'entiisa. Mu ndowooza ya... abalya abafumbe, okulya ebintu ebifumbe kintu kya butonde nnyo, so ng'ate okuliisa amateeka g'obutonde kugezeza, era kugezeza kwa bulabe ku ekyo. Mu butuufu, abasajja mu butamanya basaanyizzaawo **BALANCE PERFECT** ekoledwa obutonde, era okumala enkumi n'enkumi z'emyaka babadde bakola **KUGEZESEBWA EKUTEKEDDWA** nga bakozeza emmere enfumbe, ebitegekebwa eby'obutonde n'ebintu eby'obutwa okuzuula bbalansi empya, bbalansi yaabwe. Ebiva mu kugezeza okwo amangu ddala bye ndwadde ennyingi ezifudde mu nsi leero.

Bwe mba mpita abantu okwettanira okulya embisi, siteesa ku kugezeza kupya. Okwawukanako n'ekyo, mbakubiriza **OKUKOMYA KU KUGEZESEBWA EBINTU EBITASIRIRA EBITAMBULA BULIJJO ERA BADDYE MU NGERI Y'OBUTUNDU EY'OBULAMU.**

N'olwekyo, kasita aba nga tabulwa magezi ga bulijjo, omusomi tasaanidde kulinda balala kukola "okugezeza okupya" okwo n'okumutegeeza ku bivuddemu. Alina okulekera awo amangu ddala okugezeza kwe okw'akabi n'adda mu bulamu obwa bulijjo.

Ebisembayo okuva mu kugezeza okwo kwonna, ebikolwa eby'ekikugu ebya... laboratory z'okunoonyereza kw'omuntu, ze ddagala n'obuwunga bannassaayansi bye baagala okuliisa ensi, so ng'ate ebikolwa eby'ekikugu mu laboratory y'obutonde bye yyaano, entangawuuzi n'obulo. Ffenna tulina okusalawo wakati w'ebintu bino ebibiri. Emmere yonna efumbiddwa bintu bya kicupuli

nga baggyibwako engeri zaabwe ez'obutonde. Zirina omugaso mungi mu biriisa ng'empeke za vitamini n'ebirungo ebiva mu mmere ebirangibwa ennyo.

Ebika by'ebiramu bingi, tebirina basawo, wadde amalwaliro n'amaduuka g'eddagala, naye, okuggyako ago agali wansi w'okulabirira omuntu, bibeera nga tebifudde ndwadde era bimaliriza obulamu bwabyo obutuufu obukwatagana n'omubiri gwabyo ssemateeka, eyawukana okuva ku nnaku ntono okutuuka ku bikumi n'ebikumi by'emyaka. Olw'ensengeka y'omubiri gwe etuukiridde, omuntu alina okunyumirwa obulamu obuwanvu era obulungi okusinga ekitonde ekirala kyonna ku nsi eno. Ne bwe waba tewali kulya mmere mbisi mu bujuvu, waliwo emirundi egyawandiikibwa ng'abasajja basobola okutuuka ku myaka 150-180, nga babeera mu mbeera yokka nga kwewalibwa okuvunda ennyo kw'emmere. Eky'okuba nti abantu abasinga babeera kitono kiraga bulungi nti waliwo ekikyamu mu ngeri gye babeera Ebisolo bisinga kulya bikoola bya kiragala n'ebikoola by'ebimera. Omuntu alina, mu buyinza bwayo, ebiriisa ebisinga okuba ebirungi era ebingi eby'omutindo ogw'awaggulu, nga biyise mu bikoola n'ebikoola, ebikonge n'amatabi g'ebimera ebyo, bizzo wamu mu nsigo zaabyo n'ebibala byabyo.

Ekiseera kituuse abakugu mu by'obulamu okukkiriza nti bavudde ku kkubo ettuufu era okunoonyereza kwabwe bakukola mu bifo ebikyamu. Balina okwatula, n'ekirala, nti tekisoboka kuliyirira kufiirwa mu birungo ebiriisa eby'obutonde nga tuyita mu nteekateeka ez'ekikugu; nti obutwa tebulina busobozi kuzzaawo kuvunda kw'ebitundu by'omubiri eby'enjawulo; nti ebitundu byaffe n'endwadde zaffe bitundu bya mubiri gwaffe ebitayawukana era n'olwekyo tebirina kusaliibwako oba okuggyibwamu. Leero, mbalaga enkola ennyangu ennyo era ennyangu ey'okuwummuza omubiri gw'omuntu okuva mu ndwadde zonna mu ngeri ennungi era emalirivu. KYE KUSAANYIZA OBUTSI  
OBW'OMUBIRI OBULWADDE N'OBUTALI OBW'OMUGASO, NGA TUSALAKO  
OKUGGWA EMMERE EZITAALI YA BUTUNDU, N'OKUZIZIKIRIZA  
OBUTTO OBULAMU ERA OBW'ENJAWULO OBUKOLA KU BIRIISA  
BY'OBUTUNDU. Okusobola okukakasa mu bujuvu obutuufu bw'ensonga zange, zeetaaga okukola emirimu gya myezi mitono gyokka.

Kiki ekirina okuba ekigendererwa ky'abasawo n'abakugu mu by'obulamu, bwe kiba nga si kusumulula wa bantu okuva ku bulwadde? Okulya ebibisi y'engeri y'okutuuka ku kigendererwa ekyo.

Balina okulangirira amangu ddala oba, mu butuufu, baagala okulaba a ensi etaliimu bulwadde. Bwe baba basobola okukakasa nti okubalirira kwabwe kutuufu okusinga okubalirira okukolebwa obutonde, era nti abalya embisi mu nsi yonna bagwa mu ndwadde mu kifo ky'okudda engulu, nja kuwummula mangu mu kisaawe nga ndi wamu n'ebitabo byange era olwo nja kuwummula musirike emirembe gyange. Bwe kitaba ekyo, mazima ddala tebayinza kukaka bantu kugumiikiriza ndwadde okukuuma enzigi z'amalwaliro n'amaduuka g'eddagala nga nzigule zokka.

Balina okwetabagana n'endowooza nti okuva kati...  
okuteekateeka emmere enfumbe n'okuteesa kwayo bijja kutwalibwa ng'ebikolobero ku buntu okutwaliza awamu, era "okujjanjaba" nga tuyita mu butwa ng'obulogo bw'omulembe gw'okulya enfumbe. Abasawo abagezi era ab'obuntubulamu bandikomye mangu ebiteeso ebyo ne bayita abantu okugondera etteeka ly'obutonde. Emikono gy'omusawo alina ensulo y'omuntu ow'omunda esigadde mu mutima gye girina okukankana ng'awandiika amannya g'ebintu eby'obutwa ne vitamiini ez'obutonde, era emimwa gye gikankana ng'ayatula amannya g'emmere enfumbe. Ebikwekweto byabwe byenkana okuyisa ekibonerezo ky'okufa ku bantu abatalina musango. Kino n'abazadde bonna kituukirire.

Mpozzi abamu ku basomi bange bayinza obutayagala ddobozi lyange ly'okuwandiika. Mu endowooza yaabwe, ebigambo byange bisaana okusinga okuba nga bya ssaayansi (nga biyooyooteddwa n'ebigambo by'Olulattini ebitegeerekeka eri abantu abasinga obungi), ebisinga okutabaganya (okwemulugunya), eby'amaanyi (eby'obunnanfuusi), ebisinga okukkaanya (ebitali bya mpisa), ebisinga okuba eby'empisa (eby'obulimba) n'eb'amagezi (eby'okuwangulwa). Naye nze nsinga kwagala kusalawo, mwesimbu era muvumu. Era bwe ntyo bwe ndiba, ne bwe nnaasanga ensi yonna ng'evuganya nange. Ndi mukakafu nti nja kuwagirwa abantu bonna abalina amagezi era emirembe egijja gijja kukakasibwa.

Bwe ndowooza ku kuteesa kwa ssupu w'enkokko, ensaano ya...  
eggi, ekibumba ekisiike oba ebibala ebisiike eri abalema, n'okusingira ddala eri abaana abato, ekikolwa eky'obumenyi bw'amateeka, sikola kuvunaana kwa kuvuma. Wadde

nkonoona amazima bwe ntunuulira ng'obulogo okulongoosa okwo kwonna  
okw'obujjanjabi mwe, mu kifo ky'okuyonja emisuwa gy'omusaayi gw'omulwadde  
ayimiridde ku mulyango gw'okufa ng'ayambibwako endya ey'obutonde, okunyweza  
ebinywa by'omutima gwe n'okukkiriza ye liizi empya ey'obulamu obuwanvu, zigaziya  
emisuwa gye olw'ebintu ebinyiiza eby'obutwa, zisitula emirimu gy'omutima nga  
"enviiri z'ekibookisi", zikendeeza ku bungi bw'omusaayi nga bafulumya omusaayi  
oba okuvunda ne bagukendeeza mu ngeri ey'ekikugu. Bircher-Benner ne bannassaayansi  
abalala bangi nnyo abalina omuntu ow'omunda nabo, batwala ebikwekweto ng'eby'obulogo,  
obulimba n'obuseegu.

Mazima sirina musango gwa butali buwombeefu bwe, nga nsinziira ku byange  
personal, extremely limited means, I carryout painstaking investigations  
and then, okusinziira ku bye nzudde, ne ntegeeza nti abakugu mu by'obutoffaali balina  
omusango gw'obulalu bwe basooka okwokya enkumi n'enkumi z'ebiriisa mu mmere  
ey'obutonde ne bassa obutoffaali mu kuvunda ennyo, n'oluvannyuma kasasiro  
obukadde n'obukadde bwa ssente za gavumenti mu bwereere zigezaako okudda mu  
butoffaali obwo ENKOZESA YA BYONNNA N'EMIRIMU GYABWE EBYABULIDDWA  
nga bazudde EKINTU EKIMU EKIKULU.

Ka tutwale ng'ekyokulabirako, omusawo gwe nnali nwaddeyo abaana  
bange ababiri abalungi ennyo. Okusookera ddala, nga yeekwasa okuyamba mu kugaaya  
emmere n'okuyimirizaawo amaanyi gaabwe, yabagaana ebibala ebibisi era n'akuwa amagezi  
okukozesa kompooti n'emmere "erimu ebiriisa" mu kifo ky'ekyo. Oluvannyuma ku bikwata  
ku auto-toxications ne auto-infections ebiva mu kuteesa okwo ng'omusujja, yawandiika  
dose etiisa eza quinine era, n'oluvannyuma, ng'ayita mu kukebera n'okugezesa  
okutabalika, okusinga "endya" enkakali n'omuwendo omunene ennyo ogw'eddagala  
ery'enjawulo era eddagala ery'omulembe eritta obuwuka yaggyako abaana amaanyi  
gaabwe agasembayo. Omusawo ng'oyo mazima ddala yalina omusango gw'OMULIMU  
OGUSIINGA OMOVUBUKA, wadde nga buli kimu yakikola mu butagenderera. Kati,  
asobole obutaddamu kuzza musango gwe gumu ku baana abalala, tulina  
okumuleetera omusango gwe awaka n'okukitegeera nti alina omusango ogusinga obubi.  
Singa eddagala eryo

abaana bange baatwala mu myaka 14 bakozesebwa outright, eggye lyonna lyandizikiridde ddala.

Ekifo kino kisinga oba kinene kye kimu leero. Mu mulembe guno ogwa ssaayansi enkulaakulana, nkyalaba abaana bangi abaddugavu, abanafu nga bannyinaabwe baddukira mu buli ngeri y'okubazzaamu amaanyi n'okutiisatiisa okubakaka okulya omuceere, ennyama, amagi, omugaati, omubisi gw'enjuki, butto ne pastry, ate mu kiseera kye kimu ne babagaana nnyo cucumber ne ebijanjaalo olw'okuba "ebitagaaya", cherry n'emizabbibu olw'oku "leeta ekiddukano", n'omuwemba ne melon olw'okulaga "okuleeta omusujja". Nnyinza ntya okugumiikiriza n'obutafaayo embeera eno ey'ennaku?

Buli muntu amanyi engeri ensengekera y'ekiramu ky'omuntu gy'eri enzibu. Empeke ya kasooli erina ensengekera y'emu ddala enzibu. Bwe tugifuula okumera, efuuka omubiri ogukola era ogukula obulungi nga gubeera n'okussa ng'omuntu, okuggyako nti tegusobola kwogera na kutambula. Enkumi n'enkumi z'ebintu ebiteetaagisa okukola buli kiseera ebitundu byonna ebinene n'ebitono eby'omubiri gwafe bikuŷyaanyizibwamu mu bungi bwabyo obwetaagisa era nga babalirira mu ngeri entuufu. Eŷyaano enamu bwe tugifuula omugaati, tusaanyawo ebintu byonna ebigirimu okuggyako evvu lyayo: sitaaki ne ssukaali omufu. Ng'akuba akafaananyi ng'evvu eryo kiriisa ddala, maama alina amakulu amalungi aliwa omwana we, naye n'atya okumuwa eŷyaano enamu.

Mu ngeri y'emu, emmere yonna efumbiddwa mu nsi, abantu abatalaba bulungi gye batwala ng'emmere ennungi, si kirala wabula entuumu z'evvu eriwunya obulungi era eririmu ebirungo ebingi. Vitamiini ne slats abakugu mu by'obulamu bye bazudde mu byo si bya butonde, tebirina bulamu.

Kasita akatoffaali k'enva endiirwa obulamu kafumbiddwa, kalekera awo okuba ekiriisa; kiva mu mbeera yaakyo ey'obutonde ne kifuuka ekintu eky'obutonde. Maama bw'awa omwana we omuto omugaati gwe ogusooka, amata amakalu oba ebintu ebirala ebifumbiddwa, atandika okukozesa ebintu ebyo eby'obutonde okukola okugezesa okusinga obutaliimu kisa era okutali kwa buntu ku mwana we.

Ensobi enkulu eya ssaayansi w'obusawo eri mu butalaba bulungi bwayo obw'ennaku. N'omukugu mu by'obutoffaali omututumufu nga Cowdry bw'alowooza

emmere ennamu era etuukiridde nga eŷyaano, ensigo n'ebibala okubeera "rather uniform and simple diets of local origin". Okwawukana ku ekyo, atwala entuumu z'evvu eza langi eziryibwa abantu nga "emmere ey'enjawulo ennene ekuŷyaanyiziddwa okuva mu bitundu bingi eby'ensi" (op. cit. p. 220), era asuubira nti Aristotle ajja kujja n'amulaga enjawulo entuufu wakati w'ebintu bino byombi.

Wadde nga nsomooza nnyo enkola y'obujjanjabi eriwo kati, nnyinza okusoomooza obutagumira bukyayi eri omuntu yenna. Nze nnyumirwa busanyusa nnyo abasajja n'abakazi bonna awatali kusosola, kubanga babadde bakola ebikolobero ebyo ku bantu baabwe, ku nkolagana yaabwe ne ku bantu mu butamanya era awatali kufumiitiriza. Naye abo abanywerera mu nsobi zaabwe oluvannyuma lw'okusoma ennyiriri zino bajja kuvumirira buli muntu omugezi.

Kati ekiseera kituuse abakugu mu by'obulamu balina okulonda ekimu ku... amakubo abiri agaggulwawo gye bali. Oba balina okukkiriza amagezi g'obutonde obutasobywa ne basumulula obuntu okuva mu kubonaabona kwabwo kwonna omulundi gumu oba, nga tebafaayo ku mateeka g'obutonde ne beesigama ku kusalawo kwabwe kwokka, balina okutwala omugaati omweru nga gusinga eŷyaano enamu, gwe batwala ng'ogw'obutonde okusinga eby'obutonde, era ne banywerera mu kugeza kwabwe okw'obulabe nga bwe kyali edda. Olwo kinaavaamu ki? Ka tugambe nti embeera eriwo kati yagenda mu maaso okumala emirembe emirala mitono, mu kiseera ekyo obungi bw'ebiragalalagala mu butuufu bwakubisaamu emirundi ebiri; omuwendo gwa vitamini ez'obutonde gweyongera emirundi ena, buli nnyumba n'efuulibwa eddwaaliro era buli muntu ssekinnoomu n'afuuka omusawo. Bino byonna tulina kufuna ki, ng'abasawo bennyini batera okugwa mu ndwadde okusinga ekika ky'abantu ekirala kyonna era okutwalira awamu ne bafa nga buli muntu tannafa?

Obuvunaanyizibwa bwonna obw'okubuzaabuza ensi buli ku... abakugu abakulembede: abakugu mu kunoonyereza ku biramu ne bapulofeesa b'obusawo. Abasawo aba bulijjo tebalina kunenya, kubanga bamala kussa mu nkola ebyo bye basomeseddwa abasomesa baabwe. Tewali yinginiya akwasibwa kuddaabiriza kkolero nga tannamanya bintu byonna ebikwata ku nkola yaayo. Mazima ddala tekisoboka kujjuza kibinja ky'abantu n'ebitundu ebimu ebisookerwako ebya...

okumanya, okuteebereza okw'ekirooto, okuteebereza okuteeberezebwa n'endowooza ezikontana, n'oluvannyuma ne babawa eddembe erijjuvu okuzannya n'obulamu bwa bannaabwe nga bayita mu nkumi n'enkumi z'obutwa, ebivuga ebitulugunya n'ebiragiro eby'obuseegu, era bino byonna awatali kuleka oba kulemesa kwonna. Ka tugambe okumala akaseera nti ebitabo byonna eby'obusawo n'ebitabo ebikwata ku by'obusawo mu nsi bituufu. Awo; okusobola okuzikwata mu mutwe omusawo yandibadde yeetaaga obulamu kkumi era ne mu kiseera ekyo teyandisobodde kutegeera kitundu kya lukumi eky'enkola ezitabalika ezikola mu kiramuky'omuntu.

Singa omulwadde alina obulwadde obutawona yeebuza ku basawo kikumi, yandifunye eddagala n'okuteesa okw'enjawulo kikumi. Kubanga abasawo bakola kugeza kwokka n'okugeza okusinga okubeera n'omusango ku ekyo. Nga Abo kati abaziba amatu eri amazima gano ageeyolese, tebajja kusobola kukankanya buvunaanyizibwa ku bibegabega byabwe enkya. Abaana b'ennaku zino bwe banaakula mu budde ne beesanga nga bali mu bulamu bubi era nga banyweredde mu mize, bajja kuyita abakugu bonna mu by'obulamu, abakulembeze b'ensi ne bazadde baabwe bennyini, era bajja kwetaaga okumanya emitendera gye baakola nga bano soma okulabula kuno. Baali bakyalowooza nti amagezi gaabwe gasinga obutonde?

Bwe baba tebalowooza bwe batyo, balina okukomya amangu ddala okusaanyaawo emmere ey'obutonde. Kino kye kiragiro ekinyewu eky'Obutonde, obutakkiriza kukkaanya kwonna. Lye tteeka ly'obutonde bwonna.

Naye leero, abantu babeera wansi w'okufugibwa okujjuvu okwa sitaani ezikyusizza ensi eno okufuuka ggeyeena. Sitaani abo, nga bambadde masiki z'abawala abalungi, beetudde ku mmeeza ez'ekyeggulo ne mu masowaani g'omuntu; bamufudde mu maaso ne ku kalevu ke, ku mikono gye ne ku magulu ge, ku bulago bwe ne ku bibegabega bye, era okuva mu bifo we balaba nga baseka mu ngeri ey'obugwenyufu olw'obusimu bwe. Bayingidde mu mubiri gwe ne beesuza mu mutima gwe n'omwoyo gwe yennyini.

Omusajja "ow'empuku" ow'ennaku zino asekerera okusinza ebifaananyi okw'emirembe egyayita, naye takimanyi nti musinza bifaananyi mubi nnyo okusinga abasinza ebifaananyi ab'edda. Mu biseera eby'edda, abasajja baateekanga ebifaananyi by'ebisolo eby'enjawulo ne babisinza; leero basala ebisolo ebyo ne basinza emirambo gyabyo egyavunda.

Omusajja "ow'empuku" ow'ennaku zino tayinza kulowooza ku bukambwe obulimu... ensi yonna ebeera mu kiseera kino. Omukyala "omuweweevu" era "omutima omugonvu", mu butuufu azirika ng'alaba amatondo g'omusaayi matono mu maaso g'omwana, mu bukkakkamu ateeka ku mmeeza omutima, ekibumba oba ebbeere ly'omwana gw'endiga ogulimu omusaayi n'agusalamu ebitundutundu byonna obutafaayo, awatali kufumiitiriza wadde akaseera katono nti ng'ebula essaawa emu yokka ekitonde omwavu kijjudde obulamu n'amaanyi. Singa yali alabye, okuva mu buto bwe, okusalibwa kw'omwana omuwere awamu n'ogw'enkoko oba omwana gw'endiga, yandikutte ekiso n'obutafaayo kyenkanyi era, awatali kweraliikirira kwonna, awamu n'omutima gw'omwana gw'endiga, yanditemye omutima gw'omwana oyo, fumba olye. Enjawulo yokka eri mu kuba nti amaaso ge gamanyidde omu, naye nga si ku mulala, oba si ekyo teyandibadde yeewuunya kulaba mirambo gy'abantu egy'omusaayi nga giwanikiddwa mu maduuka g'abakanyama, ku mabbali g'emirambo gy'ente n'endiga.

## **Omuntu mu kiseera kino ali wala nnyo okubeera ow'empuku**

Kasita abantu banywerera ku kulya emmere enfumbe, tewayinza kubaawo kukulaakulana kwa nnamaddala wadde emirembe egy'olubeerera ku Nsi. Kye kulya okufumba kwe kuzaala entalo n'ettemu lyonna mu nsi.

Kulya okufumba kwe kuzaala abakulembeze ababi ne bannakyemalira ab'akabi nga Hitler, Lenin, Stalin n'ebirala oba abamenyi b'amateeka ab'obukambwe nga Abdul Hamid ne Talaat n'abagoberezi baabwe, abatta ekitundu ekimu eky'abantu abaali mu mirembe mu Armenia ne bagoba ekirala ekitundu okuva mu nsi yaabwe ey'edda, gye baali babeera okumala enkumi n'enkumi z'emyaka, nga banyaga n'okunyaga ebikozesebwa byabwe eby'okulima, amaka gaabwe n'ebyabwe



ensuku, ensozi zaabwe n'ebiwonvu byabwe, n'oluvannyuma nga tewali nsonyi nga balaga mu maaso g'ensi yonna "ey'empuku" nga tebabonerezebwa ddala.

Wadde ng'okukola kasooli kweyongera buli kiseera, wakyaliwo ebbula ddene ery'emmere ey'emepeke mu nsi yonna.

Waliwo ensonga ssatu ezivirako enjawukana eno ey'ekyewuunyo: Okusookera ddala, nga tufuula omugaati ogw'emmere yonna omugaati omweru buli wamu, tuguggyako ebisigaddewo ebisembayo eby'omugaso gw'emmere. Olwo, nga tuyambibwako okugimusa okw'ekikugu tulinyisa obungi bw'ebibala nga tufiiriza omutindo gwabyo. N'ekisembayo, omusajja ow'obulimba abadde akula mangu nnyo ne kiba nti okweyongera kw'emmere ekoledwa tekusobola nnyo kukwatagana na bwetaavu.

Era ennimiro ezisinga zikozesebwa okuliisa ebisolo by'obulunzi eby'amakolero g'ennyama n'amata.

Ku kusooka okulaba, abasajja bayinza okusanga obuzibu okukuba akafaananyi ku migaso eminene ennyo abantu gye banaafuna mu kulya ebibisi.

Kumpi mu kaseera ako buli bulwadde bujja kusengulwa emirembe gyonna, era buli kwongerako n'obumenyi bw'amateeka bijja kubula ku nsi.

Mu kiseera kye kimu okusuubira kw'obulamu kujja kweyongera emirundi ebiri oba esatu era wajja kubaawo enkulaakulana mu by'enfuna ey'obunene bwe butyo nga tegenda kuba mu buyinza bwa bantu okumala ebikumi n'ebikumi by'emyaka, singa embeera eriwo kati egenda mu maaso.

Ebikakasa bino biba bituufu so si bifumo, era, ekisingawo, emigaso egyo gyonna gisobola okugulibwa mu ngeri ennyangu ennyo. Kye tulina okukola kwe kussa ekitiibwa mu mateeka g'obutonde agasinga okuba ag'omusingi n'okutangira okusaanawo kw'eŷyaano ennamu era etali ya mugaso. Singa omuntu yalina okutegeera kw'obwongo okuyingira n'okutegeera enjawulo eriwo wakati w'eŷyaano enamu, ekola n'omugaati ogwokebwa, kyangu okuggya enjawulo wakati w'ekiramuky'omulya embisi n'eky'omufumbi-omulya.

Kati katutunuulire endowooza abafuzi b'e...

ensi yonna n'abakulu abalala abavunaanyizibwa eri ebizibu bino ebikulu. Ebbaluwa ze bafunye ziraga nti basomye ekitabo kyange ekyasooka n'obwagazi era nti okutwalira awamu beesanga nga basaasira endowooza zange. Siwulirangako ddoobozi n'emu eritakwatagana okuva mu kitundu kyonna. Naye kino tekimala. Ekitabo kyange si kitabo ekinyuvu okusomebwa omulundi gumu n'okiteeka ku bbali. Ye muzingo omuli ebizibu ebisinga obukulu era eby'amangu eby'ensi yaffe byogerwako. Kisaanye okusoma enfunda n'enfunda, era buli sentensi yaakyo erina okupimibwa n'obwegendereza n'okulowoozebwa okumala essaawa eziwera.

Kyandibadde nsobi singa abafuzi abo ab'ensi batwala okulya embisi ng'ekibuuzo kimu kyokka ekirala ekya bulijjo era, okufaanako n'ebizibu byabwe ebirala byonna eby'ebufuzi n'ebyenfuna, ne bakiwaayo eri "abakugu" okwongera okunoonyereza n'okulowoozaako. Okumala enkumi n'enkumi z'emyaka wabaddewo okugezesa n'okunoonyereza kungi, naye byonna biremereddwa nnyo. Leero, mulimu gwa mangu ogw'aboobuyinza okulagira abantu OKUKOLA KU KUGEZESEBWA EBYO EBY'OKUSASANYA N'OKUDDA MU BULAMU BWAABWE OBWA bulijjo. Leero, buli muntu alina amagezi mukugu mu kuzuula enjawulo eriwo wakati w'eb'obutonde n'ebitali bya butonde, ebiriisa ebiramu n'emmere etaliimu bulamu n'ebintu byabwe eby'obutonde, ebicaafu.

Omuntu afuga obukadde n'obukadde bw'abantu, tasobola bulungi nnyo okufuga omuntu omu, omuntu we yennyini.

Wayinza okubaawo ensonga bbiri zokka ezigaana emisingi gy'okulya embisi: obutaba na magezi ga bulijjo n'obutaba na maanyi ga kwagala. Tewayinza kubaawo nsonga ya kusatu. "Ensonga" endala zonna nsonga zokka ezigenda mu maaso okubikka ku nsobi ezo ebiri. Abantu abeewa ekitiibwa mu bifo eby'obuvunaanyizibwa tebalina kuwa muntu yenna ndowooza nti talina buvumu na mpisa nnungi.

Abo abamazee emyezi ebiri oba esatu nga beegezaamu okulya embisi mu bujuvu tebandikikirizza kudde mu bulamu bwabwe obutali bwa bulijjo edda, ne bwe baba nga bakulembeddwa okutuuka wansi w'ekikondo. Omusajja afaayo ku muntu we era ng'atwala obulamu n'obulungi bw'ebibye nga bya muwendo

abaana baja kukola "okugezesa" okwo okw'emyezi ebiri oba esatu awatali kulonzalonza wadde akaseera katono. Abakulembeze abo abafaayo ku ssanyu n'obulungi bw'abantu baabwe (bwe wabaawo) balina okuggulawo ekkubo ly'okukulaakulana kw'abantu bonna nga bayita mu byokulabirako byabwe eby'obuntu. Kino kye kijja okuba obuweereza bwabwe obusinga okuba obw'omugaso era obusaanira eri abantu.

Si kuyitirizanga okugamba nti emmere efumbiddwa, okubeera nga si ya butonde era... ebintu ebikolebwa, tebiwa mpeke ya mmere eri obutoffaali bwaffe obw'enjawulo. Ekirala, ensaasaanya n'obuzibu ebikolebwa okubiwa si kusaasaanya kwokka kwokka, naye bye bikozezebwa okusaanyaawo ddala ebitundu by'omubiri by'omuntu era, ddala, n'omuntu yennyini. Obumanyirivu obufunibwa mu myezi egisooka egy'okulya embisi bujja kulaga bulungi buli muntu amazima g'ebigambo bino. Kirungi okufumiitiriza ku kibuuza kino okumala akaseera.

Mu myaka egiyise amawulire mangi nnyo galina... ebadde efunibwa okuva mu nsonda zonna ez'ensi ku buwanguzi obutuukiddwaako okulya embisi. Amawulire gano galaga nti waliwo enkumi n'enkumi z'abalya embisi abakakafu abasaasaanidde mu nsi yonna, nga bangi ku bo bawonyezeddwa endwadde ez'amaanyi era kati bakulembera obulamu obusinga okuba obw'essanyu. Abantu bano si bakugu wadde bannassaayansi; basajja basomye bokka era ab'obuwangwa abasobodde okutegeera emisingi gy'okulya embisi olw'okutegeera kwabwe n'okusalawo kwabwe, era nga bafunye obuvumu okusalawo ekyetaagisa.

Ebyembi, okusaasaana kw'ebitabo byange kufunye ebizibu eby'amaanyi ebiwerako. Kya lwatu nti kisukka amaanyi ga muntu omu okusaasaanya obukadde n'obukadde bw'ebitabo eby'obwereere mu nsi yonna. Nnasaba ababuulizi abawerako mu Bungereza ne Amerika, nga mbasaba okuddamu okufulumya ekitabo kyange eky'Olungereza ekyasooka mu nsi zaabwe. Bonna bakkiriza nti ekitabo kino kyali kinyuma era nga kya mugaso, naye ne balaga obwenyamivu nti tekyagwa mu buwanvu bw'ebitabo byabwe. Kino kyali kitegeerekeka bulungi, kubanga okufulumizibwa kwayo kwandibadde kulaga enkomerero y'ebitabo byabwe ebirala byonna "eby'emme", kubanga tewali amanyi misingi gya kulya embisi yandikomye

bazifuddeyo nnyo. Abantu b'ennaku zino tebasobola kulaba kusukka ku bintu byabwe eby'obugwenyufu.

Nsaba ebibiina byonna, ebibiina by'abazirakisa, abazirakisa ab'ekisa n'abayambi b'abantu ab'omwoyo gw'olukale mu nsi yonna olw'obuyambi bwabwe obw'ekisa. Ka bampe obuyambi bwonna bwe basobola mu kubunyisa ebitabo byange. Basobola okulagira kkopi z'ebitabo byange amakumi abiri, ataano oba kikumi ne babigaba nga bwe baagala, oba nga babitunda oba nga babigaba ku bwereere. Buli kitabo kisobola okutaasa obulamu, okuwonya abantu endwadde ez'amaanyi oba okuggulawo essuubi ly'ebiseera eby'omu maaso eby'essanyu eri abaana. Mu kiseera kino tewali mulimu gwonna gwa mugaso gwa buntu okusinga ogwo.

Singa nnali nfunye omugaso gw'ekitabo ng'ekyo emyaka 15 egiyise, leero babiri bange abaana abaagalwa bandibadde balamu. Ate singa ebirowoozo byange tebyatangaazibwa emyaka nga 10 egiyise, nze kennyini sandibadde mulamu kati. Abantu bonna ab'ensi bali mu mbeera y'emu mu kiseera kino kyennyini era beetaaga nnyo obuyambi bwaffe. Kyetaagisa okubamanyisa emisingi emituufu egy'endya mu bwangu.

Leero, ndaba n'amaaso gange engeri emibiri egimu gye gisaasaanya ssente nnyingi nnyo okusobola okugabira abaavu akawunga akalongooseddwa, ssukaali, amata amakalu n'ennyama ekuumibwa. Mu kugabira abantu emmere ng'eyo etali ya butonde era eyonoonese ennyo, mu butamanya bakola ekibi eky'amaanyi ennyo era ne bamenya amateeka g'obutonde. Bandibadde bakola ekikolwa ekisinga okuba eky'okutya Katonda, singa bazibula amaaso g'abantu abo ab'omukisa omubi ne babayigiriza engeri y'okubeera raw-vegan.

Eri bonna abatamiivu b'emmere, omuddugavu muzungu ate omweru muddugavu. Waliwo ekiseera nga kirowoozebwa nti Ensi eyimiridde, so ng'enjuba n'emmunyeenye bigyetooloola. Bwe wabaawo omuntu yenna eyalaga enzikiriza ekontana n'ekyo, abantu abatalaba bulungi yatwalibwanga ng'omulalu, kubanga mu maaso gaabwe Ensi yali enywedde mu kifo kyayo, ate ng'enjuba etambula okubuna eggulu.

Endowooza y'emu ddala y'efuga leero. Omuntu kirabika awulira ku mubiri gwe nti cucumber "amukolako obulabe", so ng'ate omugaati omweru ogufumbiddwa emirundi ebiri n'omuceere ogusiigiddwa, olw'okugaayira mangu, "bitereeza" emirimu gy'olubuto. Naye tamanyi nti, mu butuufu, okukozesa emigaati n'omuceere ebyo byennyini bye bimuvirako ddala obunafu bw'olubuto; mu butuufu cucumber y'emmere ejja okumuwonya mu banga eggwanvu.

Leero, abantu bonna bakakafu nti omuntu kasita alya a essowaani ntono ez'emmere "erimu ebiriisa" ng'enjala emuluma, amatiza ebyetaago ebya bulijjo eby'ekiramu kye. Naye abantu tebamanyi nti obutoffaali obwa bulijjo obw'omuntu oyo tebuggya mpeke ya mmere okuva mu bintu ebyo ebifu era eby'obutonde, era nti, wadde ng'olubuto lujjudde, basigala nga balumwa enjala nnyo.

Leero, abantu bonna bakakasa nti omuntu okusobola okubeera n'obulamu obulungi alina okulungamizibwa okubalirira kwa ssaayansi okw'enjawulo okw'ebiriisa ebiri mu puloteyina, vitamiini n'ebiriisa, ebifunibwa mu laboratory z'okunoonyereza. Tebategeera nti okubalirira okusinga obungi mu butuufu kwa bulimba ddala era kulaga kwa bulabe okw'ekifaananyi ekituufu.

Leero omuntu bw'alwala, aba mukakafu nti byonna by'alina okukola okusobola okwewonya kwe kufuna obutwa obw'enjawulo obuyitibwa eddagala. Eno y'ensonga lwaki amangu ago atandika okunoonya ekintu ekyo ekikola ekyewuunyo. Naye tamanyi nti obujjanjabi bw'eddagala bwe bulogo bw'omulembe guno ogw'okulya okufumba era nti tewali butwa bujja kusobola kukola mulimu gwonna gwa mugaso. Era tamanyi nti endwadde zonna ziva ku nsonga bbiri zokka: obutoffaali obwa bulijjo okufa enjala obutasalako olw'obutaba na biriisa bya butonde, n'ebikosa emmere etali ya butonde, efumbiddwa n'ebintu ebirala eby'obutwa; tewali nsonga ya kusatu. N'olwekyo, waliwo engeri emu yokka ey'amagezi ey'okwesumulula okuva mu ndwadde zonna omulundi gumu. Tulina okwewala ddala emmere n'eddagala eritali lya butonde, n'okumatiza ebyetaago by'obutoffaali bwaffe nga tuyita mu mmere ey'obutonde (raw veganism) yokka.

Eddagala, eritera okutwalibwa ng'engeri y'okuwonya endwadde, mu butuufu, lyenyini lye lireeta endwadde. Okutwalira awamu, it

nsobi ya ntiisa era ya nnaku okunoonya eby'obugagga byonna ebiwonya mu kintu ekikoleddwa oba mu mmere ey'omuntu kinnoomu. Naye ensobi eno yennyini ebadde ekolebwa abantu okumala ebyasa bingi. Tewali kintu kyonna kiwonya mu nsi muno; waliwo ensonga ez'enjawulo zokka ezireeta endwadde, nga ziggyibwawo endwadde zonna zija kuggwaawo mu ngeri ey'otoma. Ensonga ezo ze mmere enfumbe n'obutwa obutumiddwa amannya amakyamu eddagala.

Omusajja ow'ennaku zino yenyumiriza nnyo mu mpisa ze, naye ali wala nnyo okubeera ow'empukuuka ddala. Empukuuka eya nnamaddala tesaana kupimibwa nkulaakulana ya tekinologiya yokka, wabula OLW'OKUSOBOLA EBIROWOOZO N'OMWOYO GW'OMUNTU, OKUWAMBA EBIBI N'emize, N'OKUSUMULUWA AMATEEKA G'OMUNTU OKUVA MU Nzikiriza. Okusobola okumatiza okwagala kwe okutali kwa bulijjo, omusajja ow'ennaku zino ayokya emmere ennongoofu, ey'obutonde ebitundu 80 ku 100 ku muliro era n'aleeta okuzikirizibwa kwe ng'atonda endwadde mu ngeri ey'ekikugu. Okusobola okumatiza okwefaako n'amalala gaabwe ag'obuntu, abafuzi b'amawanga basiga ensigo z'obukyayi n'obulabe mu bantu b'ensi ne battagana.

N'abakikiridde ssaayansi, nga bagoba enneewulira zonna ez'okusaasira n'obuntubulamu, mu ngeri etali ya bwegendereza bakozeza erinnya ettukuvu erya ssaayansi okutumbula ebirungi byabwe eby'obugwenyufu era mu kukola ekyo banyaga abantu mu ngeri esinga obutaliimu kisa.

Ekimu ku bukakafu obusinga okukwata ku butamany n'okudda emabega wa musajja "ow'empuku" ow'ennaku zino y'enkola ye ku kibuuza kya kookolo. Okumala emyaka mingi, abadde anoonya ekivaako n'obujjanjabi bw'akatyabaga ak'amaanyi bwe katyo mu bintu ebimu eby'eddagala ebitongole, era akyagenda mu maaso n'okunoonya okwo okutaliimu makulu.

Mu nsonga eno, nnayanjula obukakafu bwange obutagaanibwa eri ab'obuyinza bangi mu nsi emyaka ena egiyise. Leero, nddamu okuleeta obukakafu obwo, mu ngeri esingako obulungi era egaziyiziddwa, nga bulagibwa ebyokulabirako bingi ebituufu. Lwaki minisitule ez'enjawulo ez'ebyobulamu n'abakulira obuvunaanyizibwa abalala bayimiridde wala nnyo era nga tebafaayo? Lwaki abantu beeyongera okusaanyaawo emmere ey'obutonde mu ngeri ey'entiisa? Lwaki bak

musigala nga bajjuza ebitabo byabwe, empapula z'amawulire ne magazini zaabwe n'ebiteeso ebikontana era eby'obulabe ebikwata ku vitamiini ez'obulimba n'emmere entongole? Omuntu ow'omunda n'obulungi bw'omuntu biri ludda wa? Ekiyitibwa empukuuka kiri ludda wa?

Abo abayogera buli kiseera ku mpisa bakakase ekyo bo bennyini ba mpisa ekimala okutegeera amateeka g'obutonde agasinga obukulu n'okutegeera kye kyali kitegeeza okusumulula abantu okuva mu ndwadde zonna, okukubisaamu emirundi ebiri ebisuubirwa mu bulamu, okukubisaamu emirundi esatu oba emirundi ena omutindo gw'obulamu.

Mu nsonga eno, ekyokulabirako eky'omukisa omubi eky'okukozesa obubi eddembe ly'abalala okusinga mu lwatu kyava mu Los Angeles ewala emyaka ebiri egiyise. Oluvannyuma lw'okusoma ekitabo kyange eky'Olungereza ekyasooka, omukyala omu mu California, Mukyala H. Bulbeck, akwata emmere embisi enzijuvu. Olw'okusikiriza ekirowoozo kino eky'obuntubulamu, alagira kkopi 30 ez'ekitabo kino era n'asalawo okubunyisa obubaka obulungi mu mikwano gye n'abooluganda lwe. Mu kiseera kino, bwe yakitegedde nti omuntu ayitibwa John Martin Reinecke awandiika emiko ku bintu "eby'omugaso" ebiri mu mmere embisi mu "Let's Live" Magazine e Los Angeles, amuwandiikira ebbaluwa n'amuwa emboozi ku ngeri gy'ajjanjaba n'oluvannyuma lw'okuwona bombi ye ne bba okuva mu buli bulwadde bwe baalina.

Oluvannyuma lw'okusoma ebitabo byange, abalwadde bangi mu nsi yonna beettanira okulya emmere embisi era ekivuddemu bawonye endwadde ez'amaanyi ennyo, okuva ku kulumwa omutwe okwangu n'obuzibu mu lubuto okutuuka ku ndwadde z'emisuwa ne kookolo. Abalwadde, okumala emyaka egiyise nga tebafunye mugaso gwonna mu kubuulirirwa okuva mu "bakugu" abasinga okuba n'ebisaanyizo eby'amaanyi, era nga bangi ku bo baali basiibuddwa mu malwaliro ng'abalwadde abatalina ssuubi, bazeemu obulamu mu myezi mitono era kati basobola nyumirwa emikisa gyonna egy'obulamu obw'okukola ennyo.

Omuntu asuula emmere enfumbe n'ebintu ebirala eby'obutwa aba takwatibwa ndwadde zonna era asobola okwesunga n'obukakafu obukadde obw'ekijanalo obw'obulamu n'amaanyi, nga talina kikolimo kya ndwadde buli kiseera. Mu kitundu ekiddako mu kitabo kino, omusomi ajja kusanga a

okulonda ebbaluwa ennyingi ze nfuna buli lunaku okuva mu baali abalwadde abeeraliikirivu okuyamba abalala nga banyumya bye bayitamu. Mu mwoyo guno Mukyala Bulbeck mwe yasalawo okuwandiikira Mwami Reinecke.

Oyo gentleman asimbira ekkuuli right yange ku kitabo kyange, copies out word for word buli emu ku maxims omukaaga eweereddwa ku cover y'ekitabo kyange! aziyingiza mu nnamba za February ne April, 1965 eza "Tubeerewo". Magazine ng'omu ku kiwandiiko kye yatumye "Adventures in Raw Foods", olwo n'awaayo okutunda amawulire amalala ku bbeeyi ya doola 5. Naye ekisinga okwewuunyisa okusinga byonna kwe kuba nti mu katabo ak'ennyanjula abafulumya magazini eno bakakasa nti ebirimu ebyo bya muwandiisi w'ekitundu ekyo! Abantu tebalina kusoma kiwandiiko nga "Let's Live". Magazini, ewangaala ku birango bya vitamiini ez'obutonde n'enteekateeka "ez'emmere".

Kati okumala emyaka egisukka mu kkumi, nvudde ku bulamu bw'abantu ne nneeggyako buli ssanyu. Mbadde mukekkereza nnyo ku byetaago by'ab'omu maka gange nange kennyini, naye sirowoozezzaako wadde akaseera katono okukozesa ssente zonna ze ntereka mu kukola emisomo n'okufulumya ebitabo, kkopi 10,000 ku byo nnabigabira dda ku bwereere, ebibiina bya ssaayansi n'abantu ssekinnoomu mu nsonda zonna ez'ensi. Nkoze okwefiiriza kuno okusobola okulaga ensi yonna ekkubo ettufu erigenda mu bulamu obw'essanyu era obw'obutonde, era ebbanga lyonna nneekalakaasa n'omutima gwange n'omwoyo gwange nga nwakanya okutunda amagezi ng'ago ku ssente.

Naye leero omwami JM Reinecke, ng'akozesa ebirowoozo byange n'ebigambo byange mu ngeri ey'amagoba, asaba ssente za doola 5 okulaga abantu engeri y'okulyamu emmere ey'obutonde! Mazima ddala kino kye kitundu ekisinga okutaataaganya ekibuuzo ekyo.

*Wano waliwo ebitundu ebigiddwa mu biwandiiko ebibiri ebya Mwami Reinecke:*

#### **KATUBEERA BUTEREEVU**

*Omwezi ogw'okubiri, 1965:*

**EBINTU EBIKOLA MU MMERE EMPAASI BY JOHN MARTIN REINECKE**



Omutandisi w'ebibala by'Amerika era omunoonyereza

## EDDEMBE LYONNNA LIKOZESEBWA OMWANDIISI

ÿ Mu miko egy'omuddiring'anwa gino omuwandiisi awa endowooza ze  
okusinziira ku kugezesa okw'obuntu, kw'ogatta ku bingi by'ayitamu ng'abeera  
mu bantu ab'embeera z'obudde nnyingi era ng'asoma —  
emmere yaabwe ey'emmere embisi n'ebibala ebiwa obulamu. — Omuwandiisi w'ebitabo.

Emmere embisi y'erina okuba eky'okulya kyokka omuntu ky'amira. Okulya  
emmere enfumbe muze ogutali gwa butonde ogulina okuggyibwawo mu nsi eno singa  
wabaawo obulamu obutuukiridde. Endya y'omuntu erina okubaamu obutoffaali obulamu  
bwokka, kubanga emmere efumbiddwa y'esinga okuvaako endwadde zonna  
ez'omuntu. Okulya emmere embisi kisumulula abantu okuva mu ndwadde zonna era  
kyongerera ku bulamu bw'omuntu okutuuka ku myaka 140 oba okusingawo.

Kisinga obubi mu bumenyi bw'amateeka okumanyiiza omwana eyaakazaalibwa  
emmere enfumbe, kubanga wano ebizibu bye byonna we bitandikira (Laba ekibikka ku  
lupapula lwange olwa "Raw-Eating" first edition). Abakugu mu by'obulamu balina okukakasa  
nti obutonde bukoze ensobi obutatuyanjala mmere mu mbeera efumbiddwa. (Ekitabo  
ekisooka, lup. 32). Omwana owa bulijjo akyawa obuwoomi bw'emmere enfumbe, erabika  
ng'eyagaza omuntu yekka alina emmere enfumbe, nga n'amajaani bw'alabika ng'agasanyusa  
oyo anywa ebiragalalagala. (Ekitabo ekisooka, lup. 33). Omuliro gw'omu ffumbiro gwokya era  
ne gusaanyaawo ebitundu 90 ku 100 eby'omuwendo gw'emmere ennungi embisi. (Ekibikka  
ku lupapula lwange olusooka).

*Omwezi gw'okuna, 1965*

Ku kusooka okulaba kirabika tekisoboka nti twandisobodde okwesumulula kumpi  
endwadde zonna nga tulya emmere embisi ey'obutonde yokka. Naye ekituufu kiri nti  
"ekitali kya kukkiriza" kyangu okufuuka ekintu ekituukiridde... (First edition, p. 45).

Kisaanye okuba omulimu gw'abakugu mu by'obulamu n'abasawo okukubiriza abantu  
okulya ebintu eby'obutonde; si kwawula birungo ebiriisa ebikola emmere, naye bulijjo  
okuziira kumpi nga zonna nga bwe kisoboka mu bipimo byabwe eby'obutonde  
ebitebenkedde ne mu mbeera yaayo obulamu, embisi. Abasawo n'abakugu mu  
by'obulamu tebalina kwogera ku mugaso gwa kwawukana

ebiriisa ssekinnoomu, naye kisaana okuggumiza obuteetaagisa bw'emmere embisi enzijuuvu.

## EBINTU MU BUNGI

Okutwalira awamu, ssaayansi yenna ow'endya ayinza okufunzibwa mu nsonga bbiri enkulu era n'afuulibwa ekintu ekifaayo eri abantu bonna:

1. Endiisa y'omuntu erina okubeera yonna obutoffaali obubisi obulamu. Emmere eyo yokka erimu obutoffaali obulamu y'erina engeri zonna ezeetaagisa okumatiza ebyetaago by'ekiramu ky'omuntu.

2. Mu butonde mulimu emibiri gy'enva endiirwa egya bulijjo n'egy'enjawulo. Emibiri gy'enva endiirwa egisinga okutuukiridde era egy'ebiriisa ennyo bye bika by'ebibala ebirungi, enva endiirwa eza kiragala, entangawuuzi, emmere ey'empeke n'ebikoola.

Mu bufunze, omuntu anyumirwa obulamu obutuukiridde bw'alya emmere embisi yokka; mulwadde okutuuka ku ddaala ly'okulya emmere enfumbe; era afa ng'abeera ku mmere ng'eyo yokka. (Ekitabo ekisooka, lup. 24).

Ekiwandiiko ekiggalawo ekyawandiikibwa Omuwandiisi wa Magazini eno:

Olw'okunyigirizibwa kw'emirimu tekijja kusoboka eri Mw. Reinecke okuddamu ebbaluwa. Bw'afuna doola 5 ajja kukuweereza menu-guide ye ey'emmere embisi buli lunaku n'engeri y'okufumbamu Amerika ne Tropics ng'erina endagiriro enzijuuvu. Bino tebiri mu ngeri ya kitabo. Weereza ku... - Ed.

Enfunda n'enfunda tuggumizza nti ebibala byonna, enva endiirwa n'entangawuuzi mmere etuukiridde ey'omutindo ogwa waggulu, nga kumpi zirina ebiriisa ebifaanagana. N'olwekyo, "menu-guides" zonna n'enkola z'emmere embisi tebirina mugaso gwonna gwa ssaayansi oba ebiriisa. N'omuntu asinga obutamanya asobola okweyiya enteekateeka ye ey'emmere, ng'alagirwa ebiragiro by'okwagala okulya n'okuwulira kwe okw'okuwooma.

*Bwe nnafuno omuko gwa Magazini ogwa February, nnawandiikira Omuwandiisi, Mwami Kay K. Thomas ebbaluwa, nga nkkiririza nti yandisanyuse okukuuma eddembe lyange mu biseera eby'omu maaso:*

*Omwezi gwokutaano 21, 1965*

Mwami Kay K. Thomas, ku luguudo lwa N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Ssebo omulungi,

Kyabadde kya kwewuunya nnyo nti nasoma mu nnamba ya February eya "Let's Live" ekiwandiiiko ekyawandiikibwa omwami John Martin Reinecke ekyatumiddwa "Adventures in Raw Foods", omuwandiisi gy'akoppa ekigambo ku kigambo emibala egiri ku lupapula lw'ekitabo kyange, "Raw-Eating", era azikiikiridde nga ebirimu bye. Nsaba otereeze obutategeera buno mu nnamba yo eddako era n'ekisa mukole emitendera okutangira ekintu ekifaananako bwe kityo mu biseera eby'omu maaso.

*Arshavir Ter Hovannessian, omuwandiisi w'ekitabo*

*Ebyembi, nga wayise omwezi nga gumu, nafuna eky'okuddamu kino wammanga ekitali kimatiza, nga mu kino buli kaweeefube yakolebwa okusiiga omwami. Obutali bwesimbu bwa Reinecke mu biwandiiiko:*

*Omwezi gwokutaano 12, 1965*

*Oluuguudo lwa Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, ku luguudo lwa Peshan, e Tehran, Buperusi.*

Ssebo omulungi:

Ku bikwata ku bbaluwa yo eya April 21 twawandiikira omwami John Martin Reinecke okunnyonyola era kino ky'atuwadde amagezi;

Nkebedde ekitundu kya February eky'ekiwandiiiko kyange era nkizudde nti mu kifo kyonna sikoppa kigambo ku kigambo kitundu kyonna ku mubala gwa Mwami Ter Hovannessian. Ebigambo byange byonna ku mmere embisi birowoozo byange n'ebigambo byange bye nkuŷyaanyizza okuva mu myaka 25 egy'obumanyirivu n'okusoma bye nkuŷyaanyizza. Bwemba nga nkoze ebigambo byonna ebifaananako n'ebye, olwo kiba kya butanwa so si kigenderere.

Nsuubira nti nnina ekimu ku bitabo by'emmere embisi ebisinga okukuŷyaanyizibwa mu bujjuvu mu ggwanga, era mu byo nsangamu kkopi y'akatabo ke akaton

Singa nnagikoppa, nnandimuwadde ekitiibwa. Nzijukira nti akatabo ke kampa mukwano gwange omwaka nga gumu emabega; era nti naweereza omwami Ter-Hovannessian ddoola 10 ampeereze obutabo obulala eri mikwano gyange. Ekyo kyalibo omwezi nga gumu emabega. N'okutuusa kati siwulidde ku Mwami Ter-Hovannessian wadde ssente. Bw'aba tayagala kunsindikira butabo bwe, olwo alina okunzizaayo ssente zange, kubanga ntegeeza empisa zokka n'obulungi bw'okubunyisa emigasoo gy'emmere embisi eyataasa obulamu bwange emyaka 25 egiyise.'

(omukono) John Martin Reinecke "Mu mbeera ne mu endowooza ku bigambo bya Mwami Reinecke nti teyakwata mibala egiri ku lupapula lw'ekitabo kyo, "Raw-Eating", tufudde nedda okutereeza mu LET'S LIVE Magazine.

(assa omukono) KAY THOMAS, Omuwandiisi-Omufulumya.

Mu kuddamu ensonga zino ezitali za maanyi nnyo naweereza ebbaluwa eno wammanga:

*Omwezi gwokutaano 27, 1965*

Mwami Kay Thomas, Omuwandiisi-Omufulumya. Ssebo omulungi:

Nsonyiwa okukutegeeza nti eky'okuddamu kyammwe eky'a May 12 ku bbaluwa yange eya April 21 sikitwala ng'ekimatiza.

Nvunaana magazini yo olw'okukozesa obubi ebirowoozo byange n'emibala gyange Mwami Reinecke era nnina eddembe okusaba okumatizibwa.

Ogezaako okulaga obutuufu bw'obulimba obw'olukale obwakolebwa omwami Reinecke, eya... akyagenda mu maaso n'okutunda ebirowoozo byange ku ddoola ttaano buli kitundu. Kampeyini yange okusinga egendereddawamu kuggya ssente mu bantu ng'okwo.

Ku bikwata ku doola 10.00, omwami Reinecke z'agamba nti yasindikidde nze nga nnina order y'ebitabo, nsonnyiwa okugamba nti sifunye ssente wadde ebbaluwa okuva gy'ali.

ATERHOV

Ebbaluwa zino zaali ziwedde Mukyala Bulbeck bwe yali ow'ekisa n'ansindikira ennamba ya April eya "Let's Live" Magazine, nga mu yo, nga bwe kyalagibwa waggulu, waliwo ebyokulabirako ebisingawo ebirabika obulungi eby'obutali bwesimbu mu biwandiiko. Nkirekera omusomi okusalawo oba "okufaanagana" wakati w'okuwandiika kwange n'ebiwandiiko bya Mwami Reinecke kwa butanwa oba kwa bugenderevu.

Omuwandiisi tayinza kukankanya buvunaanyizibwa ku bibegabega bye, kubanga yali amanyidde ddala ekitabo kyange, ekyali kyakeberegwa edda mu magazini ye emyezi egiwerako emabega, ate nga Mwami. Reinecke ayongerera ku nsonga olw'okwekwasa n'okuvuma ebitaliimu musingi. Ku ky'ekibuuzo ekitali kikulu ku ddoola ekkumi z'agamba nti yansindikidde, nsaba mu lujjudde okumanya erinnya lya bbanka oba engeri gy'agambibwa okunsindika ssente ezo, nga sirina mawulire gonna.

Ebiteeso byonna ebikwata ku mmere entongole birina okusangulwa ddala okuva ku nsi. Omuntu alina okukimanya bulungi nti EMMERE EFUMBE TEWA BIRIISA BYONNA BYONNA era nti OMUSAJJA SI MULYA NNYAMA. Okusukka ku kino, BULI MUNTU ALYE KYONNA KYAAGALA ERA MU NGERI YONNA GYAYAGALA. Kino kyonna kikwata ku buwooni bw'omuntu kinnoomu.

"Abakugu" baffe abatabudde obwongo bw'abantu abalina enkalala empanvu ez'enkola n'emmere, ne kiba nti abantu bangi balowooza nti nange, ndi wa bwasseruganda obwo obwa "abakugu", era n'olwekyo batera okumpandiikira okusaba pulogulaamu y'okulya emmere ey'obutonde. Wano njagala okutwala omukisa guno okuwa eky'okuddamu eky'omuggundu eri bonna.

Okuva kati, tewakyalina kubaawo nteekateeka yonna ya njawulo ku mmere, . okuteesa oba enteekateeka eri omuntu yenna. Omuntu alina okulya kyonna ky'aba yeegomba, buli lw'aba asobola era nga bw'ayagala okulya, ng'ebiramu ebirala byonna bwe bikola, okuva ku nsekere okutuuka ku njovu Ebisolo ebirala, naye, ebiseera ebisinga birina okumatizibwa n'ebintu ng'ebyo nga bwe biba ebyangu ebiriwo gye bali; Geraageranya clover, omuddo, .

ebisaka by'ensozi, ebikoola by'emitu n'amaggwa g'eddungu nga mulimu empeke, entangawuuzi, enva endiirwa n'ebibala.

Omulya embisi ayinza okulya omulundi gumu olunaku oba emirundi kkumi olunaku; ayinza okuliisa ku kika ky'ebibala kimu oba ebika kikumi. Okusenziira ku ndaba y'ebiyobulamu tekirina njawulo, kubanga buli mmere y'enva endiirwa embisi ssekinnoomu etwalibwa eyawuddwamu egaba ebiriisa ebijjuvu ku bwayo. Omulya embisi alina okulung'amibwa si nkakala za "ssaayansi" oba "endya" eziteeseddwa, wabula n'ebyo by'ayagala eby'okulya n'ennywanto ze, bulijjo ebijja okuba ebimulunganya ebitasobya mu kulonda ebiriisa eby'obutonde. Engeri esinga obukakafu, ey'obukuumi era ennyangu kwe kulya emmere yaffe mu mbeera obutonde mwe bwagitegeze n'okugiyanjula, nga tumala kuginyiga wansi w'amannyo gaffe. Naye omuntu yenna bw'aba alina obudde n'eddembe okuteekateeka saladu n'emmere endala etabuddwa, alina okubirya

amangu ddala nga bamaze okuteekateeka, bwe kitaba bwe kityo, ekiseera bwe kigenda kiyitawo omuntu ajja kuvugibwa okugenda mu kuvunda okupya okw'emmere.

Abantu tebalina kuddamu kusoma bitabo ebikwata ku nsonga ezivaako endwadde ssekinnoomu, okuzuula, obujjanjabi, eddagala, vitamini, eby'obuggagga bw'omu ttaka, puloteyina, obujjanjabi bw'amazzi, obujjanjabi bw'amasannyalaze n'ebirala ebifaananako bwe bityo, kubanga endwadde zonna zisibuka mu nsonga emu eya bulijjo era zirina enkola emu ey'awamu ey'okuwonya .

Bangi ku balya enva endiirwa, ne n'abatali ba nva ndiirwa, abagezaako okulya a ebibala ebitono okusinga bulijjo birina endowooza y'okwetwala ng'abalya ebibisi. Kyokka tewali muntu yenna ayinza kwetwala ng'omulya embisi singa amira wadde emmere emu efumbiddwa mu mwezi, kubanga mu ngeri eyo taja kusobola kwesumulula ddala ku bulwadde. Kino kiri bwe kityo kubanga mu mitendera egy'oluberebereye egy'okulya embisi omuwendo ogugere ogw'obutoffaali obulwadde buyinza okugwa mu mbeera ey'okwebaka ne buwangaaza okubeerawo mu mbeera eyo okumala ekiseera ekiwanvu ennyo. Olwo emmere emu yokka efumbiddwa mu mwezi eyinza okubamala okubazuukiza n'okubawa omukisa okuddamu okukula. Amangu ddala ng'omuntu alya embisi akwata akatundu k'emmere enfumbe, mazima ddala awa obutoffaali obwo obulwadde ebiriisa ebipya era n'abuwa obulamu obupya. N'olwekyo, omuntu bw'aba tasobola kwesumulula ddala okuva mu kibonyoobonyo ky'endwadde, alina...

munoonye ekivaako mu kusobya okwo oluusi n'oluusi so si mu kitundu kirala. Tewayinza kubaawo nsonga n'akatono olw'okulemererwa okwo.

Emu ku nsonga ezitaliiko musingi eziwakanya okulya embisi mu bujjuvu, . oluusi ekintuukako okuva mu nsi ezimu ez'obukiikakkono n'okusingira ddala okuva e Bungereza, bwe butaanaagana bw'embeera y'obudde. Kasita omuntu asobola okufuna engalo y'empeke embisi, tewayinza kubaawo kubuusabuusa ku bbula lya biriisa bya butonde mu nsi yonna. Ng'oggyeeko ekyo, okusinziira ku kuba nti emmere enfumbe tewa kiramukya muntu mmere ntono, wateekwa okubaawo emmere emala mu bitundu byonna eby'ensi singa abantu basobola okweriisa n'okuyimirizaawo obulamu. Bwe tuggyawo emmere enfumbe mu mmere yaffe, tetuggyako kintu kyonna ku mugaso gw'ebiriisa ebiri mu mmere yaffe; okwawukana ku ekyo, twesumulula okuva ku bintu eby'obutwa era eby'obulabe. Amakulu amajjuvu ag'amazima gano gasobola okusiimibwa omuntu yekka abadde anyumirwa emigaso gy'okulya embisi okumala emyaka egiwerako. Endowooza ezo zonna "eza ssaayansi" abakugu mu by'obulamu ze bagezaako okukiikirira emmere enfumbe ng'ebiriisa biba kuteebereza okutaliimu musingi n'okwewuunya okutaliimu.

Nga bwe kiri, mu kiseera kino kyennyini waliwo amawanga agamu abantu gye batawaanyizibwa "ebbula" ly'emmere era nga bali wansi w'obulabe bw'enjala buli kiseera, ng'ate okulangirira okutongole kwe kwokka okwetaagisa okutuukiriza ekyamagero ekibadde kisuubirwa okumala ebbanga eky'okuleeta obungi mu nsi. Ebyembi, okulangirira kuno okwangu era okwa lwatu nti OKUFUMBA KUFUMBA EMMERE Y'OBUTUNDU NE KUZIFUULA EBINTU EBY'OBULAMU tekulabika wonna, wadde nga edda mu 1963, nnaleeta amazima gano agataliiko kuwakana mu maaso g'abakulu bonna abakulembembe n'ebibiina bya ssaayansi ebya ensi. Kino kiraga nnyo engeri gye bannyikiddwamu ennyo mu buntu leero mu butamanya, obusosoze, enzikiriza enkyamu n'emize egy'omuzizo. Ebigambo ng'empukuuka n'enkulaakulana biwulikika nga bifuuse ebituli bwe bikozezebwa ku bantu wadde nga byonna byogerwa n'ebiwandiikiddwa, bakyagaana okukkiriza nti okufumba kikwekweto ekitali kya butonde era eky'obulabe.

Bagamba nti abakugu mu by'obulamu bakoze enkulaakulana ey'ekitalo mu kumanya kwabwe. Kirabika gyendi nti gye bakoma okugenda mu maaso, gye bakoma okukimanya nti tebalina kye bamanyi. Era bwe batuuka ku mutendera we bakkiriza mu ddembe nti okusenziira ku magezi amatuufu ag'obutonde okumanya kwabwe kennyini tekusukka kuwunyiriza, ddala kiyinza okukkizibwa nti ddala waliwo kye bayize.

Si mu ba biologist abo "abanyweredde mu kumanya n'okuyiga okw'omulembe guno" mwe tusanga bajajja ab'ekitiibwa abawangadde okutuuka ku myaka 140 oba 150 egy'obukulu. Tusinkana abantu ng'abo nga bali wala nnyo okuva mu bifo ebinene eby'okuyiga, mu kifuba ky'obutonde, gye batalina bulabe obuva ku bulabe obuva mu biragalalagala n'emmere esukkiridde okuvunda. Obulamu bwabwe bwandibadde buwanvu nnyo era nga bulamu bulungi, singa bawonyezebwa n'okuvunda okwo okw'ekitundu emmere yaabwe kw'ekola mu kiseera kino. Ekimpa eddembe n'obuvumu okusomooza kumpi buli ndowooza eriwo kati ku ssaayansi w'obusawo kwe kuba nti OKULYA EKITUNDU EKITUNDU 100 ku buli 100 KUTANDIKA ENDWADDE ZONNA ENKOZESA EY'AMAANYI MU BUVUNAANYIZIBWA NE MU BUMU. Gezesa, era ojja kukakasa.

Siyitirizanga bwe ntunuulira ng'abatemu n'abamenyi b'amateeka abantu abo bonna, mu kwekwasa okulala okw'ekirooto oba ekirala, abagaana abalwadde n'abatali banywevu EBIRISA byabwe EBY'OBUTUNDU — enva endiirwa n'ebibala ebibisi — nga bino bye bikozesebwa BYOKKA EBIKOLA okuzzaawo obulamu bwabwe obwali bufiiriddwa . Okuyita mu butamanya bwabwe obw'ennaku "bannasayansi abayivu" abo bakola ettemu ery'amaanyi okusinga Attila oba Hitler kye baakola. Olw'okuteesa kwabwe okw'obusirusiru batta obukadde n'obukadde bw'abantu, olunaku n'olunaku, awatali buweerero oba kuwummula kwonna. Mu bamenyi b'amateeka abafaananako bwe batyo abatategeera mulimu bonna abakola n'okusaasaanya eddagala, ebyokunywa, taaba, wansi erongooseddwa, omugaati, ennyama, ssweeta, ssukaali, caayi, kaawa n'ebintu ebirala bingi ebirumya nga bino. Buli kkolero erikola ebintu ng'ebyo ebitali bya butonde era ebivunze likola obulabe bungi eri abant



Nkubira enduulu eri abayambi bonna okukola kye basobola okunnyamba okubunyisa amazima gano mu kigambo ekyogerwa n'okuyita mu bitabo byange.

Abo abalya embisi abawonyezeddwa endwadde zaabwe balina obuvunaanyizibwa obw'enjawulo okuteeka ebikwata ku kuwona kwabwe mu mikono gy'abamawulire n'aboobuyinza bonna abavunaanyizibwa.

N'ekisembayo, mulimu gwa bannamawulire ogwa bounden okufulumya mu bufunze ebigambo ebyo mu miko gy'olupapula lwabwe, n'okusaba okumanya lwaki ab'obuyinza banywerera ku butakola bwabwe obw'obukoowu.

## **EKITUNDU EKYOKUSATU**

### **Ebituukiddwaako mu kulya embisi**

Abasomi bangi bampandikira ebbaluwa nga bambuuzi ku buwanguzi obutuukiddwaako okulya ebibisi. Okusobola okumatiza okwegomba kwabwe ndi musanyufu okubawa amawulire agamu agakwatagana.

Nga wayise omwaka gumu bukya ekitabo kyange eky'Oluarmeria kifulumiziddwa omuzingo ogusooka omulimu mu 1960, nafulumya ekitabo ekimpi mu Luperusi, nga ku kino nnagaba kkopi 4,000 ez'obwereere mu bitongole eby'enjawulo, ab'obuyinza n'abamawulire. Empapula z'amawulire n'ebitabo ebifulumira buli luvannyuma lwa kiseera ekya Tehran byayaniriza nnyo ekitabo kino era bangi ku bo baawandiika ebiwandiiko ebiwanvu ebikwata ku nsonga eyo.

Ekitabo kino kyafaayo nnyo mu Kkooti. Omu bba wa Her Highness Princess Shams Pahlavi, Mr. Mehrdad Pahlbod, kati Minisita w'ebyobuwangwa, yansaba mu maka ge n'antegeeza nti ekitabo kyange kyali kiweereddwa ekitiibwa olw'okufaayo kwa Shah (kabaka MohamadReza Pahlavi), eyali amulagidde okwongerera okukola okubuuza ku nsonga eyo. Ndi musanyufu okuwandiika nti nnalina okwebuuza mukaaga oba musanvu okwaddirira ne Mwami Pahlbod. Omuwandiisi omukulu ow'ekibiina ekigatta empologoma emmyufu n'enjuba, Dr. Abbas Naficy, ne Dayirekita w'eddwaliro ly'abakyala abazaala mu Khajenouri, Dr. AbulGhasem Naficy,

n'abakugu abalala abawerako abakulembeze baasiima endowooza zange era ne bansuubiza okukolagana nabo.

Ebiragiro byafulumizibwa okukuza abaana abawerako mu limu ku bifo eby'abaana abataliiko mwasirizi nga balya embisi. Okugatta ku ekyo, emisingi gy'okulya embisi gyali gya kutwalibwa mu kujjanjaba abalwadde mu limu ku malwaliro g'abaana n'okutereeza enkola y'endya y'emu ku nnasale z'olunaku. Ebyembi, mu nkola entuufu nasisinkana ebizibu eby'enjawulo.

Mu bbanga ttono nnasanga eggye eddene ery'abasawo n'abakungu abaali basosola, be nnalina okuyingizaamu ebirowoozo ebipya. Guno tegwali mulimu mwangu n'akatono. Omukwano gwonna gwalwawo okutuuka ku ddaala ne nkoowa era ne nvaako okugezaako nga nnejjusa nnyo.

Okulemererwa kuno kweyongera okw'ennaku, kubanga nnalaba kumpi engeri, olw'endya etali ya butonde, abaana abawere mu nasale gye baali basigadde nga banafu era nga balwadde, ate mu malwaliro nga beesigamye ku vitamini ez'obutonde, eddagala ery'obutwa ne puloteyina z'ebisolo okununula okuva mu mikono gy'okufa abaana abo abanafu, abagonvu abaali baggyibwako amata ga maama n'ebiriisa eby'obutonde, amata amakalu n'omugaati omweru ng'omusingi gwabwe omukulu. Tekyetaagisa kwongerako, tewali kirowoozo kyaweebwa ku bwetaavu bw'endya ey'obutonde, etaliiko kamogo.

Naye okukwatagana okwo, awamu n'okubeerawo kwange mu nkuŷyaana z'abasawo eziwerako, byanjigiriza eby'okuyiga bingi nnyo ebikulu. Okusookera ddala, nakitegeera nti wadde ng'endowooza ze nnassaawo ge mateeka g'obutonde agasinga obukulu era amangu, zigayika era ne ziyingizibwa abantu bokka abalina obuyigirize bwabwe obw'amaanyi obukwatagana n'eddembe ly'okusalawo n'okwetongola mu birowoozo. Omuntu ow'amagezi aga wakati tayinza kulowooza ku ky'okuba nti omuntu omulayiki ayinza okusobola okukyusa ssaayansi w'obusawo yenna ow'ennaku zino n'okutabula endowooza z'emmere eziriwo mu nsi ya ssaayansi.

Eno y'ensonga lwaki nnasalawo okufulumya omuzingo mu bfunze mu Lungereza era okugiweereza mu maaso g'ebitongole bya ssaayansi n'ebyobufuzi eby'oku ntikko. Olw'okuvvuunuka ebizibu ebinene ennyo, nnakola essaawa 16 buli lunaku okuwandiika ekitabo ekyo, oluvannyuma ne nkivvuunula mu Lungereza ne nkifulumya mu

. Mu butuufu nnassa omukono ku bitabo ebisinga obungi era ne nkwataganya ebbaluwa ewerekedde ku buli kimu. Kino nnakitwala ng'engeri esinga okwangu era esaanira okubunyisa ebirowoozo byange mu buwanvu n'obugazi bw'ensi yonna.

Ebyavaamu byasukka ku bye nnali nsuubira ebisinga okubeera n'omusaayi. Enkumi n'enkumi z'ebbaluwa n'empapula z'amawulire ze nnafuna mu myezi egyaddirira byandeka nga sirina kubuusabuusa kwonna nti ekitabo kyange kyali kisomebwa n'obwagazi abantu bonna abakulembeze n'ab'obuyinza mu nsi yonna, bangi ku bo nga tebalonzalonza nga bakakasa obutuufu bw'ebirowoozo byange.

Mu myaka egiiyise, sikoma ku kwerekereza mirimu gyange egy'omukwano, naye era n'okusuula ddala bizinensi yange ey'obuntu okusobola okwewaayo mu bitabo byange emisana n'ekiro. Naye, ekyewuunyisa okugamba nti waliwo abantu abalowooza nti nsibudde obusimu bwange, olw'okuba nti, mu kifo ky'okukung'aanya obugagga era nga nkyali wala ebiseera byange nga ndya, nga nnywa n'okusanyuka, ssente zonna ze ntereka ngimala ku kufulumya ebitabo ebimu , gye mbagabira bonna ku bwereere.

Naye mu kulaba kwange, tewali ssanyu mu bulamu lisinga obumativu obuva mu kuweereza bannaffe awatali kwefaako. Abantu bazimba ebizimbe eby'olubiri era basanyuka nnyo olw'okulaba. Kati, buli emu ku bbaluwa nnyingi ez'okuyozaayoza, okusiima n'okwebaza ze nfuna buli lunaku okuva mu nsonda zonna ez'ensi erina omuwendo omujjuvu ogw'ekizimbe gyendi. Era ebbaluwa bw'eba eva eri oyo awonyezeddwa obulwadde obw'amaanyi olw'okubuulirira kwange era ng'antwala ng'omulokozi we, tewali kkomo oba kkomo ku ssanyu lyange, eryeyongerera okunywezebwa olw'okuwulira nti bino byonna bibaddewo ekoledwa awatali kusasulwa kwonna.

Omwoyo gwange gubonyaabonyezebwa emisana n'ekiro bwe ndaba abantu nga bazikirizibwa buli wamu olw'okufa kwe bayita okutasuubirwa. Ntegedde bulungi nti abantu abo TEBAFA; mu busirusiru BEETTA olw'obulungi bw'essowaani ejjudde ebitali bya butonde era eby'obuto

emmere. Omutima gwange guvaamu omusaayi bwe ndaba maama ng'atidde nnyo ng'asika omwana we atalina musango ebibala ebisinga ekitiibwa n'amusuula mu ngalo emigaati egy'okutta, amata n'ennyama mu kifo ky'ekyo.

Mu kitabo kyange eky'Olungereza ekyasooka, kumpi byonna nnali nkwatako mu bufunze ebizibu ebikwatagana nabyo. Mu muzingo guno, nnyongezza ebimu ku bigambo byange eby'emabega era njogedde ku bibuuzo ebikulu ebiwerako mu buwanvu obusingako, ne kifuula ensonga eno okutegeerekeka eri abantu bonna. Kyokka nga sinnamaliriza kitabo kino, njagala okumanyisa omusomi engeri gye nnayanirizibwamu ekitabo kyange eky'Olungereza ekyasooka, awamu n'ebitabo byange ebirala.

**Kopi y'ebbaluwa yange gye nnawandiikira abafuzi n'abakulembeze abalala  
ab'obuyinza mu nsi**

Nsaba mumpe ekitiibwa nga mukkiriza kkopi y'ekitabo kyange ekituumiddwa "Raw-Eating" ey'obwereere. Nsuubira nnyo nti oja kukisanga nga kisoboka okuwaayo essaawa zo entono ez'omuwendo okusoma ekitabo ekyo.

Olw'okutwala emmere enfumbe ng'endya y'abantu eya bulijjo, abantu okutwaliza awamu bakutte ekkubo eritta abantu erigenda mu kuzikirizibwa.

Okwettanira ebirowoozo n'ebiteeso ebinnyonnyoddwa mu kitabo kija kuba kya mugaso nnyo eri obulungi bw'eggwanga lyo.

*Kopi ntono n'ebitundu ebiggiddwa mu by'okuddamu ebyafunibwa:*

*Ebbaluwa okuva eri Ow'ekitiibwa Mwami Amir Abbas Hoveyda, Ssaabaminisita wa Buperusi:*

*Tehran, nga 18th October, 1965 mu mwaka gwa 1965*

Mwami A. T. Hovanessian,

"Nfunye ebbaluwa yo n'ekitabo kye waweereza nakyo."

Wadde nga nnejjusa olw'okunyigirizibwa okuyitiridde okw'emirimu okutuusa gye buvuddeko saasobola kufuna budde bwa ddembe kusoma kitabo kyo, nneebaza nnyo olw'okwanjulira."

***(Assa omukono) AMIR ABBAS HOVEYDA, Ssaabaminisita.***

\*\*\* .

*Ekitebe kya Amerika, June 29, 1964.*

Mwami Aterhov omwagalwa:

Ebbaluwa yo eya March 28, 1964, gye yawandiikira Pulezidenti Johnson efunye mu White House, wamu ne kkopi y'ekitabo kyo, 'RAW-EATING' ekiwereddwa.

Embassy eragiddwa okukutuusaako ebya Pulezidenti...  
okusiima olw'okulowooza kwo mu kumuwa omukisa okulaba ekitabo kyo.

*WALTER G. RAMSAY, Omuwandlisi w'ebitabo.*

***Omuyambi w'abakozi eri Omubaka, Tehran.***

\*\*\* .

***Olubiri Iwa Windsor, nga 27th April, 1964***

Mwami Aterhov omwagalwa,

Nlagiddwa The Queen okukwebaza ebbaluwa yo eri The...  
Omulangira wa Wales, era olw'okukoppa ekitabo ky'owandiise.

Ssaabasajja yalowooza nti kirungi nnyo nnyo gy'oli okuweereza ekitabo kino eri mutabani we, era nnina okukuweereza okwebaza kwa Nnabagereka okw'amazima.

***MARY MORRISON, mu Lubiri Iwa Windsor, Omukyala alindiridde, Bungereza.***

\*\*\* .

*Paris, 29 AVR. 1964. Omuwandlisi w'ebitabo*

Monsieur, 1999.

Le General de Gaulle abiri mu kiseera ekigere ku kipande que vous lui avez aimablement omuntu ayogerwako.

Monsieur le Pulezidenti de la Republique m'a charge de vous remercier de l'ekigendererwa qui a okuzzaamu amaanyi cet anvoi.

**(Omucono) Omuwandiisi Omuwandiisi.**

\*\*\*

**Moscow, nga Jjuuni 21, 1964.**

Mwami Aterhov omwagalwa,

Nkikiriza n'okwebaza okufuna ekitabo kyo ekya 'RAW FOOD.'  
YE MUSINGI GW'EBIRYA', bye nsoma n'obwagazi.

**S. KURASHOV, Minisita w'ebyobulamu, ussr.**

\*\*\*

**Phnom-Penh, ebbaluwa ya 9 Janvier, 1965**

Monsieur, 1999.

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'OKULYA EKIKULU' dont vous etes l'auteur et vous felicite okuyiwa les recherches n'ebitono ebityamu que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes okuzzaamu amaanyi je vous prie d'agreer, Monsieur, .  
l'okukakasa de ma haute okulowooza.

**NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,**

**Oumfumbi w'emmere mu Etat du Cambodge.**

\*\*\*

**Phnom-Penh, 11''' Omwezi gw'okuna, 1964.**

Mwami Aterhov omwagalwa,

Mu ssanyu lingi nfunye ekitabo kyo ekyewuunyisa ekituumiddwa  
'OKULYA EKIKULU'. Erinnya ly'ekitabo kino limpa okwegomba okw'amaanyi ku birimu.

Oluvannyuma lw'okuyita mu kitabo nkakasa amazima gonna ge wawandiika mu  
kitabo...

Ekitabo ekyo kya muwendo nnyo gyendi. Nkikuuma ng'ekijjukizo ekitagenda  
kwerabirwa okuva gy'oli.

Kati, nsaba olukusa lwo okuvvuunula ekitabo kino mu lulimi Olucambodia kifune  
omugaso ogusinga eri eggwanga lyange. Nsuubira nti okuzuula kwo okupya okwa ssaayansi  
omupya kujja kukola enkyukakyuka empya mu kuwangaala kw'obuntu okutwaliza awamu.

***CHUON NATH JOTANNANO, 1999, 2019.***

***Omukulu w'Abamonko ow'oku ntikko mu Cambodia.***

\*\*\*

*Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964. Enkola y'okusomesa abantu.*

Monsieur, 1999.

En accusant reception de votre manuel 'OLYA EKIKULU' que vous  
avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous omuwabuzi  
que ce livre m'a beaucoup obwagazi et je vous en remercie vivement.

***NORODOM KANTOL, 1999.***

***Le Pulezidenti ow'olukiiko lw'abaweereza, Royaume du Cambodge.***

\*\*\*

***ENNYUMBA ENGERI, June 1, 1964.***

Mwami Aterhov omwagalwa,

Mwebale kunsindikira kkopi y'ekitabo kyo ekyakafulumu. Nze ntunula

forward to a few free hours nga nja kufuna omukisa okugisoma mu

ebimu ebikwata ku nsonga eno.

***RICHARD W. REUTER, Omuyambi ow'enjawulo owa Pulezidenti era Dayirekita, Food For Peace, Amerika***

\*\*\*

***Luxembourg, nga Maayi 13, 1964.***

Ssebo omulungi,

Ba Royal Highnesses baabwe The Grand-Duchess ne The Hereditary, Grand-Duke of Luxembourg, baagala nkkirize nti nafuna ebbaluwa yo ey'ekisa eya 23rd March 1964, gye wabaweereza ekitabo kyo 'Raw-Eating'.

Ba Royal Highnesses baabwe baakwatibwako nnyo olw'okufaayo kuno okw'ekisa era bansaba okukusindika. Okwebaza kwabwe okusinga ennyo. Bajja kusoma ekitabo kyo n'obwagazi bungi.

***Major Germain FRANTZ, Omuyambi w'enkambi.***

\*\*\*

***Taiwan, nga August 18, 1964.***

Mwami Hovannessian omwagalwa,

Nsomye n'obwagazi ebbaluwa yo eya May 12th wamu n'aba...

omuzingo oguggaddwa ku 'Raw- Eating'. Kye kiteeso ekireetera omuntu okulowooza ennyo kye mukoledde abantu okutwaliza awamu, era ndowooza nti kisaana okusomebwa n'obwegendereza abo abafaayo ku bulamu bwaffe n'emilembe egijja. Nsaba okkirize okwebaza kwange okw'amazima olw'ukulowooza kwo okunsindikira omuzingo guno.



***CHEN CHENG, Ssaabaminisita wa China.***

\*\*\*

***Teheran, le 18 Okitobba, 1964.***

Cher Monsieur, omuwandiisi w'ebitabo.

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir reçu une  
ebbaluwa y'Obwassaabawandiisi de la Pulezidenti wa RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmée la  
reception du livre okulya ekikalu' dont vous avez eut l'. amabiliite d'omubaka au Pulezidenti Tito.

Le Obwassaabawandiisi vous remercie cordialement, au nom du Pulezidenti Tito, yiwa votre  
aimable envoie.

***VLADIMIR MILOVANOVIC, Omuwabuzi w'ebitabo.***

\*\*\*

***Ennyumba y'ebiyentambula, London, nga 29th April, 1964.***

Mwami Hovannessian omwagalwa,

Kyabadde kya kisa nnyo okunsindikira kkopi y'ekitabo kyo 'RAW-EATING' ey'obwereere, nja kutwala  
omukisa ogusooka okusoma emisingi gy'emmere gy'oteesa.

***AL WILLIAMS, Omuwandiisi Omukulu,***

***EKIBIINA KY'ABAKOZI***

\*\*\*

***Washington, Omwezi gw'okutaano 15, 1964.***

Mwami Aterhov omwagalwa,

Mwebale kkopi y'ekitabo kyo, Raw-Eating', kye nnafunu gye  
buvuddeko. Ebirimu bitegeerekeke era nsiima nnyo okulowooza kwo mu  
kugiweereza.

**JOHN M. BAILEY, Ssentebe, AKAKIICO K'EGGWANGA KYA DEMOKRAATIK.**

\*\*\*

**Berne, nga 26 Omwezi ogw'okubiri, 1964.**

Ssebo,

Tukkiriza nti twafuna era twagala okukwebaza olw'okufuna kkopi y'akatabo  
ko akalina omutwe:

Raw-Eating (okunoonyereza okwa bulijjo). Buli muntu alina okutegeera  
ebigimusa ebikulu eby'omubiri gwe, 'bye tusomye n'obwagazi.  
Nga tusiima,

**EKITUNDU KYA SWISS FEDERAL EY'OBULAMU BW'abantu bonna,**

**Akulira ekitongole ekivunaanyizibwa ku kulondoola emmere, RUFFI.**

\*\*\*

**Port-au-Prince, nga 16 Jjulaayi 1964.**

Mwami Aterhov omwagalwa,

Mwebale nnyo ekitabo kyo ekiyitibwa 'Raw-Eating'. Ekitabo kino kijja  
kusomebwa okuva ku lupapula okutuuka ku lupapula kubanga kikoze ku kizibu  
ekigenda okuganyula eggwanga lyange okutwaliza awamu.

Nsuubira nti okuteesa kwo mu kitabo kujja kutuukiriza...  
ebyetaago bya bonna era nga y'egenda okusinga okutunda omwaka guno.

**EKITONGOLE DE LA SANTE PUBLIQUE ET**

**DE LA ABANTU, GERARD PHILIPPEAUX, OMUWANDIISI WA**

**EGGWANGA,**

*Republique d'Haiti nga bwe kiri.*

\*\*\*

***Berlin, nga Jjuuni 4, 1964.***

Mwami Aterhov omwagalwa,

Pulezidenti wa German Democratic Republic, Walter Ulbricht, asiimye nnyo akatabo ke mwamuweereza.

Nga bulijjo ebigambo byo biyinda okunnya mu bujjuvu — bingi ku byo mazima ddala okubeera okusinga byonna okufaayo kw'omukugu: omusawo, omukugu mu by'endya, n'ebirala Wadde kiri kityo, tukkiriziganya nnyo naawe nti kaweefube yenna alina okukolebwa okuleeta enkola ennungi ey'endya.

Gavumenti ya German Democratic Republic, n'okusingira ddala minisitule y'ebiyobulamu, efaayo nnyo ku kibuzo kino. Okusobola okutondawo obulamu obulungi, akakiiko katondeddawo wano ennaku zino, ekimu ku bigendererwa byako kwe kumanyisa abantu emisingi emituufu egy'endya.

***HUTH, Omuwabuzi omukulu, Chancellery of State.***

\*\*\*

***La Habana, 24 mu mwaka gwa 1964.***

Teebereza omusawo:

Acuso recibo de su amable envio del libro 'Okulya-Ebibisi', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ebirowoozo y orientaciones valiosas que su experiencia en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.

***Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD MU BUGANDA,  
Cuba.***

\*\*\*

*La Paz (Bolivia), nga Jjulaayi 10, 1964.*

Mwebale nnyo kkopi y'ekitabo kyo ku 'Raw Eating' ey'obwereere. Sinnagisoma, era ngenda ku ssuula ezimu zokka. Ebirowoozo by'oyogera mu byo bikuzzaamu amaanyi wadde nga birimu okusika omuguwa. Sinnaba mu mbeera ya kuzikomentinga, naye njagala okukutegeeza ku ngeri ekitabo kyo gye kyayanirizibwamu n'okwagala kwe kyanzuukusa.

*Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Minisita w'ebyobulamu.*

\*\*\*

*Beograd, 20th Omwezi ogw'okuna, 1964.*

Kino kya kwebaza olw'okunsindikira kkopi y'ekitabo kyo eky'obwereere ekiyitibwa 'RAW-EATING', mazima ddala ekijja okuzuukusa obwagazi bungi mu abo abafaayo ku bizibu by'endya emala.

*MOMA MARKOVICH, omuwandiisi w'ebitabo Omuwandiisi wa Federo ow'ebyobulamu n'enkola*

*y'embeera z'abantu.*

\*\*\*

Ebbaluwa ezizzaamu amaanyi n'okusiima nazo zifunye okuva mu bantu bano wammanga:

Nnabagereka wa Budaaki; Kabaka wa Denmark; Kabaka wa Sweden; Kabaka wa Bubishi; Antonio Segni, Pulezidenti wa Republic of Yitale; Adolf Scharf, Pulezidenti wa Austria; Fransico Orllch, Pulezidenti wa Costa Rica; S. Radhakrishnan, Pulezidenti wa Buyindi; de Lisle, Gavana Omukulu wa Australia; Urho Kekkonen, Pulezidenti wa Finland; Eamon de Valera, Pulezidenti wa Ireland; P. Van de Calseyde, omukugu mu by'obulamu Dayirekita w'ekitongole ky'ebyobulamu mu nsi yonna, Copenhagen, Denmark; Miss la Marsh, Minisita w'ebyobulamu n'obulungi bw'eggwanga mu Canada; CH. Shapirah, Minisita w'ensonga z'omunda mu Yisirayiri; Alfonso Ponce Archila, Minisita w'ebyobulamu mu Guatemala; Abbebe Retta, Minisita w'ebyobulamu mu ggwanga Iya Ethiopia; Yuichi Saito, akulira okukwanaganya abantu mu minisitule y'ebyobulamu era...

Obulamu obulungi, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Minisita w'ebyobulamu n'abakozi, Gujarat, Buyindi; MacEntee, Minisita w'ebyobulamu mu Ireland; Marga AM Klompe, Minisita w'ebyobulamu mu Budaaki; Giorgio Borg Olivier, Ssaabaminisita wa Malta; Gudrun Sanz ne Elsie Waerndt, aba Nobel Foundation, Sweden; J. Grimond, Omukulembeze w'ekibiina kya Liberal Party London; Pierre Werner, Ssaabaminisita wa Luxembourg; Sean F Lemass, Ssaabaminisita wa Ireland; Robert G. Menzies, Ssaabaminisita wa Australia; Mehdi Nawaz Jung, Gavana wa Gujarat mu Buyindi; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Gavana wa Madras mu Buyindi; S. K. Patil, Minisita w'emmere n'ebyobulimi mu Buyindi; PC Sen, Katikiro wa West Bengal mu Buyindi; William Gopallawa, Gavana omukulu owa Ceylon; Lester Pearson, Ssaabaminisita wa Canada; Sampurnanand, Gavana wa Rajastan mu Buyindi; Shri Partap Singh Kairon, Katikiro wa Punjab mu Buyindi; Robert Fraser, ekitongole kya tiivvi ekyetongodde, London: Mw.

Sarnoff, Pulezidenti, Kkampuni y'Eggwanga ey'Empewo, New York, n'ebirala ku...

Ebbaluwa ziweerezeddwa mu mawanga mangi naye nga bw'olaba, ebbaluwa ezimu zaali ziweerezeddwa bannabyabufuzi b'amawanga amanafu agasinga enjala n'obwavu n'ebizibu ebirala olw'enkola zaabwe ez'obulimba, ez'akabi era ezilwanyisa eddembe, kale singa bakyusa ekkubo n'okuyamba abantu baabwe olwo basobole okufuuka eggwanga eryakulaakulana erigagga era ery'emirembe. Raw Veganism kisumuluzo gye bali singa bakyusa ekkubo lyabwe.

*Ekiwandiiko kino wammanga kyafulumizibwa mu kitundu ekitongole ekya Vegan Society, Great Britain (September 1964):* "Okufiirwa mu ngeri ey'ekikangabwa mutabani we ow'emyaka 10 ne muwala we ow'emyaka 14 olw'ekyo kye yamanya ng'endya etali ya butonde, . yakola Arshavir Ter Hovannessian okukola okunoonyereza okw'obwegendereza ku mmere — ekyavaamu kiri mu 'RAW-EATING', akatabo (7/2d) ke tusanyuse okufuna okuva e Tehran.

Mu ngeri ematiza asaanyaawo kumpi ebirowoozo byaffe byonna bye twalina edda ku mmere, era n'abatali ba mmere, n'emmere yaabwe efumbiddwa, bayinza okuwulira nga bakankana katonno.

Tewali busirusiru ku vitamiini ezikolebwa era mpozzi mu kunywerera kwe okw'amazima ku mmere embisi ayinza okuba nga yalaze ekkubo okwetoolola bogey ya vitamiini B12 ne vitamiini endala 'ezeetaagisa'.

Tetusobola kuwa nsonga ze, naye mu muwala we, ow'emyaka omukaaga Anahit, atalyangako wadde akatundu k'emmere enfumbe oba efuuse embi mu bulamu bwe, bukakafu bwa maanyi ku bulungibwansi bw'emmere gy'akola, era gye tujuliza wano..."

Oiwo ne bakuba, mu bujjuvu, ekyongerezeddwaako ekiweereddwa ku nkomerero ya... ekitabo, awamu n'ekifaananyi kya Anahit.

\*\*\*

*Wilmslow, nga 20th Omwezi ogw'okuna, 1964:*

Mwebale nnyo ekisa kyammwe mu kuweereza kkopi ya Raw-Eating'. Nkakasa nti ekirowoozo okusinga kituufu era tumanyi engeri ezitereeza ennyo ez'emmere embisi.

Bwoba oyagala okunsindikira ekifaananyi kya muwala wo omwagalwa Anahit (nga bwe kiri ku lupapula lw'emabega), nja kusanyuka okugifulumya mu THE BRITISH VEGETARIAN ku nkomerero y'omwaka guno awamu n'ekyongerezeddwako okuva mu kitabo kyo.

**GEOFFREY L. RUDD, Omuwandiisi & Omuwandiisi, THE VEGETARIAN SOCIETY**

*Geoffrey L. Rudd, mu kibangirizi kya Banka, Wilmslow, Cheshire, Bungereza.*

\*\*\*

*Malaga, Omwezi gw'okutaano 28, 1965.*

Mukwano gwange omwagalwa,

Tusaba otuweereze omulundi gumu kkopi kkumi ez'ekitabo kyo ekirungi ennyo ku 'Raw-Eating'. Tujja kusindika ssente ezisindikiddwa mu bwangu nga tusabye, ku miwendo gy'okuddamu okutunda. Tugenda kuba tukola lecture tour mu England & Wales this Autumn, era tujja kusuubira okukozesa ekitabo mu ngeri ennungi eyo.

**H. JAY DINSHAH, Pulezidenti, EKITUNDU EKYA AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres.**

**Malaga, mu kibuga New Jersey, mu Amerika**

\*\*\*

*Mutabani w'omugenzi Dr. Bircher-Benner, Dr. Ralph Bircher, yayingizaamu a ekiwandiko ekikulemba eky'emiko mukaaga mu DER WENDEPUNKT, ekitundu ky'omubiri Bircher-Benner Clinic mu Zurich (May, 1964), wansi w'omutwe "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernährung" ( Byonna oba Tewali-Enjigiriza ya... Endya), eziyiza okufunzibwa mu bufunze bwe ziti:*

"Mu nsonda bbiri ez'enjawulo ez'ensi, bbiri ezikontana ddala." enjigiriza z'endya ziteekeddwa mu maaso. Mu California, omukugu mu kugeza ayitibwa Winitz akoze butto ow'ebiriisa kumpi atawooma okuva mu ddagala 48 lye atabuddwamu. Ng'akozesa 'emmere' eno ey'obutonde akola okugeza ku basingisibwa emisango 18 era nga talinze bivaamu, abikkula mangu ekisuubirwa eri bannamawulire nga bukyali nnyo." Oluvannyuma lw'okwogera katono ku busirusiru bw'oyo gwe bayita ssaayansi, omukebera agenda mu maaso ;Ku luuyi olulala, tulina ku mmeeza yaffe ey'okuddamu okwetegereza akatabo akatono akalina enjigiriza eyawukanira ddala ku ndya, ekiikirira endowooza ya 'Byonna-oba Tewali': Aterhov/Raw-Eating. The publication is endowed with solid reasoning, is written in Olungereza olulungi ennyo era mu bufunze ebitabo bibiri ebinene ennyo eby'Oluarmania.

Omuntu ategeera mu yo okubeerawo kw'omwana w'obuwangwa obw'ekika ekya waggulu obw'edda obwa Aryana. Nga talina kwekkirizaamu kutono... akiikirira ebiriisa by'enva endiirwa ebirongoofu ng'emmere esinga obutonde era entuufu eri omuntu, era mu mulembe gwaffe ogw'okunoonya okukkaanya kino akikola n'obutuufu obuggya, obusukkulumye ku bwa muntu ddala nti mu byonna ebiyiza okubaawo yandisasudde okuvvuunula akatabo ako akatono mu Lugirimaani."

*Oluvannyuma lw'okuddamu okukubaganya ebirowoozo ku nsonga enkulu ez'endowooza zange emu ku emu, omuwandiisi ayogera ku nsonga ezimu eza ssaayansi ezinnyumira;*

"Emyaka amakumi ana emabega Walter Sommer yeebuza lwaki Bircher-Benner yali tagenze wala nnyo mu ndowooza ye n'okulangirira emmere embisi nti y'ebiriisa yokka eri omuntu. Mu kuwagira Aterhov kwe kuba nti okusinziira ku kunoonyereza okusembyeyo (Reader's Digest, January, 1964)

omuntu mu butuufu abadde abeera ku mmere y'enva endiirwa embisi (kumpi ennongoofu) okumala emyaka obukadde n'ekitundu era mu ngeri eyo, omuntu ayinza okulowooza nti atuuse ku nkulaakulana ye ey'obutonde esinga. Mu bulungi bwa Aterhov kwe kutegeera okwewuunyisa okw'obutaba na bbalansi wakati w'ebiriisa ne vitamiini mu kiseera kino, 'enjala esikirizibwa', 'ekiseera ky'okusirika (Dammerungszone) mu bulamu obubi', omulimu gwa 'ettaka' mu ndwadde ezisiigibwa, ebyenfuna ebinene mu nkyukakyuka y'emmere mu kiseera ky'endya y'enva endiirwa empya, obusukkulumu bw'ebiramu obwa puloteyina z'enva endiirwa naddala mu mmere embisi, obulungi bw'ebiriisa, ebitalina kunyiiga, n'essuubi ly'endya ng'eyo mu mbeera y'ebbula ly'emmere mu nsi yonna. "

*Okusenziira ku mukenneenya, abasajja bawuuba wakati w'ebikondo ebyo ebibiri ebisukkiridde. Mu ndowooza ye kiteeberezebwa nti kyandibadde kituufu 'obutawummula wakati.' Era awa omusomi amagezi okuyimirira okumpi nnyo ne Aterhov okusinga Wirnitz.*

\*\*\*

**Ashingdon, Rochford, nga Febwali 28, 1964.**

Ssebo omulungi,

Mwebale kulaba kitabo kyo ekya Raw-Eating'. Bwoba omanyi olukalala lwaffe wa bitabo oja kukimanya nti tukkiriziganya n'omutima gwo n'ensonga yo enkulu. Tusaasira ddala endowooza yo era tekyewalika, okusenziira ku mirimu gya Kampuni eno, tukkiriziganya n'ebyo by'ozudde.

Twagala nnyo enkola yo ku nsonga y'emmere y'abaana. Kiba nnyo kirungi ddala. Kituufu nnyo nti omwana omuto alina okuba n'obuwoomi bwe obw'obutonde obw'ebibala ebibisi nga bukyusiddwa mu bugenderevu ne budda ku mmere enfumbe. Era twegomba engeri gy'okwatamu ensonga yo mu bujjuvu, kubanga mu bbanga ly'emiko 53 mazima ddala oleese okugumira ensonga zonna eziwagira, ka zibeere okuva mu ndowooza y'obulamu obulungi, oba ey'okuvvuunuka n'oba okuziyiza endwadde, n'okumira mu kulowooza ku



ebiva mu by'obujjanjabi n'ebyenfuna, n'okukwata ku biva mu mpisa eri ensi yonna okutwaliza awamu.

...Ebyembi abagenda okubeera abazirakisa eri obuntu tebafuna kusiimibwa n'empeera endala (ez'ebintu) okuggyako nga bakoze nga bayita mu 'kuteekebwawo.' Bwe kitaaba ekyo kiki omuntu ky'atayinza kukola wadde kimu kya kkumi ku bikumi n'ebikumi bya pawundi eziweebwayo 'okunoonyereza' bannassaayansi abatera ennyo okukuba ebifo ebitaliimu kintu kyonna oluvannyuma lw'ekiseera, ne bwe kiba nti mu butuufu ebivuddemu tebikoze bulabe.

**KAMPUNI YA CW DANIEL EKIOMERERO Ashingdon, Rochford, Essex, Bungereza.**

\*\*\*

**Mexico, D. F. Omwezi gwokutaano 23, 1964.**

Mwami Hovannessian omwagalwa:

Twaakafuna akatabo ko RAW-EATING' era mu a...  
glimpse, nkitegedde nti kinyuma nnyo era nti ddala okola omulimu mulungi ng'ogezaako okumatiza abantu nti ekisinga obulungi kwe kugoberera obutonde awatali nkyukakyuka ezitaliimu nsa abantu z'akoze nazo.

**Ing. CARLCS PRIETO LOSANO, omuwandiisi w'ebitabo. General Manager. INTER - AMERIKA ASSN. OW'OBULUNGI, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF**

\*\*\*

**Ennyumba y'emikwano, April 13, 1964.**

Ekitabo kyo ku Raw-Eating' kyajja mu Friends Service Council era mbadde njagala nnyo okukisoma. Nja kuba ngiweereza mu Library of Friends Vegetarian Society, gye nsuubira nti eyinza okuba ey'omugaso eri abalala. Mwebale omulimu omulungi gwe mubadde okola mu kuwandiika kwo n'okubeera mu ngeri eno ennyangu n'emmere ey'obutonde embisi. Kirabika gyendi kabonero akalaga essuubi ery'okuliisa ensi n'emirembe ku nsi. Nze nkikkiriza

kisaana okutufuula abawulize ennyo eri ekitangaala eky'omwoyo. Mu kiseera kino ndi 'vegan' (vegetarian, obutamira magi, mata, omubisi gw'enjuki n'ebirala), kale ebiteeso byo mbitwala nga bya muwendo, era nneebaza nti abantu bangi bajja okulaba kino ng'engeri entuufu ey'obulam. Kati waliwo ebibiina eby'enjawulo, abayamba abantu abalya enva endiirwa era abaagala emirembe, era bino birina okuyamba okutuuka ku bumu bw'ensi yonna.

***QUEENIE DAWE, Ennyumba y'emikwano, Euston Rd. London, NW1***

\*\*\*

***Yisirayiri, nga 22nd January, 1965.***

Ssebo omulungi,

Oluvannyuma lw'okusoma ekitabo kyo Raw-Eating', twandyagadde okusoma ebitabo byo ebirala mu Lungereza... Singa abantu bandirowoozezza n'okutegeera nti basobola okuba abalamu obulungi n'abasanyufu nga tebalina kasasiro yenna gwe batwala mu mibiri gyabwe! Oli nnabbi ow'omulembe gwaffe.

***M. NEZAH, Dr. Ow'ebby'obutonde, Pres. Israel Ekibiina ky'abakugu mu by'obutonde.  
Ekibanja kya Nezhah, Mishmar Hashiv'a, Isirayiri.***

\*\*\*

Ssebo omulungi:

Nsomye akatabo ko Raw-Eating' era nkyagala nnyo. Kisanyusa nnyo mu buli kimu, kubanga emmere erina okuliibwa ng'obutonde bwe bugifulumya.

Ensonga zo enkulu ze zimu n'ezo ze nyimirizza mu bitabo byange n'ebiwandiiko byange, edda... Njagala okugivvuunula mu Lusipeyini, bw'oba okkirizza ekirowoozo. Bw'oba tolina buzibu, nsaba onsindikire kkopi yange. Nkola okwekenneenya kwayo mu magazini y'e Spain: Bionomia, eyafulumizibwa mu Madrid, Spain...

***A. Severon, Dr. ow'ebby'obutonde, Colunga, La Riera, Spain.***

\*\*\*

***Boston, nga Jjulaayi 5, 1966.***

Okulamusa omwami Aterhov:

Nga kiggaddwa oja kusanga ddoola kkumi ku butabo bwo musanvu obutumiddwa Raw-Eating'. Kino kijja kulekawo bbalansi ya doola ssatu okusasula ssente z'okuweereza obubaka bwo No.1 bungi nga bw'osobola.

Tufaayo nnyo ku bulletin yo No. 1 kubanga kigendererwa kyaffe okuweereza kkopi yaayo ku mail eri abantu abangi abatuwandiikira ku bikwata ku bizibu byabwe eby'obulamu. Tuwulira nga tuli bakakafu nti kijja kuba kya mukisa eri abantu bangi.

Tujja kusiima singa oja kutuwa olukusa okukola kkopi za mimeograph ez'ekiwandiiko kyo nnamba 1 okuva bwe kiri nti, kya lwatu, tetwandirowoozeza ku kukola kino nga tetulina lukusa lwo. Singa olukusa luweebwa tetujja kwongera oba kuggyako kigambo kimu. Tuli Kibiina Ekitali kya magoba era twagala nnyo okuyamba obuntu obubonaabona okuzuula ekkubo lyabwe okudda mu bulamu obutonde bwe bwatugenderera okuba nabwo. Tuli bakakafu nti naawe bakubirizibwa obwagazi bwe bumu.

Nsubira, omwami Aterhov omwagalwa, kino oja kukiwa okufaayo kwo okw'obuntu era nkuwulire ku mail y'ennyonyi amangu ddala nga kiba kirungi gy'oli okukikola. Era tujja kusiima nnyo singa oja kussaako ebitonotono ku bulletin yo No. 1 mu bbaluwa yo eya air mail."

***Omutandisi, THE RISING SUN, EKITUNDU KY'EGGWANGA EKY'OKUNOONYEREZA KU BY'OBUSAWO, INC.***

***Yategekebwa mu 1908 nga «Ekibiina ky'okunoonyereza ku musingi» nga kyakolebwa Nicola Tesla, Thomas Edison ne Francis Richards. ANN WIGMORE, Omuwandiisi w'ebitabo Pulezidenti Omukulu, 25 Exeter St. Boston***

\*\*\*

***Los Angeles, nga Jjuuni 23, 1966.***

Frater wange omwagalwa:

Omuwandiisi gye buvuddeko yafuna ekitabo kyo ekyawandiikibwa mu ngeri ey'obukugu era ekitangaaza, ekyatuumiddwa Raw-Eating', era anyumirwa nnyo okusoma. Ayagala okukuyozaayoza mu mazima olw'ennyanjula eno ey'okuyiga, n'okusingira ddala olw'okuwagira n'okuwagira n'obuvumu okulya emmere etafumbiddwa, ey'obutonde.

Enkola eno ey'emme emaze ebbanga ng'ewandiisibwa n'amaanyi, mu butuufu, bwe yali yeenyigira mu kukola ebikozesebwa mu kujjanjaba eby'amasannyalaze, yawandiika emmere eziwerako eri abasawo ne ba nurse emyaka nga 40 egiyise oba mu kiseera kya 1926, ezaawa amagezi okusinga 'embisi'. emmere mu mmere ya buli lunaku...

Omuwandiisi era yakola okunoonyereza okuwanvu mu bitundu by'okufuluma kw'amasannyalaze n'obusannyalazo, n'oluvannyuma mu masomo amakulu aga kemiko w'ebyobulimi, nga temuli byetaago bya bungi byokka, wabula eby'omutindo okusobola okutuukiriza ebyetaago ebyeraliikiriza eby'obuntu ennaku zino...

Nga tetunnagenda mu maaso, ka tubuuzze oba waliwo ku byo eby'emabega voliyumu zawandiikibwa mu Lungereza? Kizuuliddwa nti emu ku zo yafulumizibwa mu Luarmenia. Bwe kiba bwe kityo, omuwandiisi yandiyagadde okusoma kye kimu asobole okuzuula ekigero ekijjuvu eky'okutegeera omulimu gwo ogw'ekitiibwa ogw'okuyamba abantu.

Mu ngeri y'okunnyonnyola, ka kigambibwa nti omuwandiisi yeewaddeyo obudde bungi n'amaanyi okutuuka ku kumaliriza ekiwandiko ekijjuvu, ekyo ekikwata ku kumalirizibwa, ekiyitibwa The Supersensible Rescue of Man', nti ddala kikwata ku nsonga enzito...

Nga tannakomya missive eno, omuwandiisi ayinza okugamba nti ekitabo kyo kya muwendo nnyo eri abantu era kisaana okusomebwa n'okusomesebwa abantu bangi? Omuntu alemererwa okubalirira nti obulamu bw'ebimera lye kkolero lyokka ery'emme erimatiza, era nti wadde ensolo oba ye tasobola kubeerawo awatali kimera, okutonda n'okuwa mu ngeri ekwatagana eby'obuggagga bw'omu ttaka ebikulu n'ebirungo ebikulu mu mbeera ey'obutonde okusobola okubeezaawo obulamu bwe. Alabika akyatunuulira

'raw' nga ekitali kirongooseddwa, ekitali kirongoofu, ekitali kituufu era nga teyeetegese kukozeza  
oba kunyumirwa kwe...

Nga Dr. Alexis Carrel omukulu bwe yawandiika emyaka egiwerako emabega: 'Abasajja tebasobola kugoberera mpisa za mulembe mu ngeri gye ziri kati, kubanga zigenda zikendeera. Babadde bakwatibwako nnyo olw'obulungi bwa ssaayansi w'ebintu ebitali bikola. Tebategedde nti omubiri gwabwe n'okutegeera kwabwe bifugibwa amateeka g'obutonde, agasinga okuzibuwaliirwa okusinga, naye nga tegaziyyiza nga, amateeka g'ensi ya sidereal (astral). Era tebategedde nti tebayinza kumenya mateeka gano nga tebabonerezebwa. N'olwekyo, balina okuyiga enkolagana ezeetaagisa ez'obutonde bwonna obw'omu bwengula, eza bantu bannaabwe, n'ez'omunda, era n'ez'ebitundu byabwe n'ebirowoozo byabwe. Singa agenda akendeera, obulungi bw'empukuuka, era n'obukulu bw'obutonde bwonna obulabika, bwandibula.' Dr. Carrel atera okwogera ku nsonga nti okuzimba amalwaliro amanene okweyongera tekuvvuunuka bwetaavu bwa kukola ku bivaako okusinga okukola ku bivaamu byokka obutasalako.

Kale tulina bingi eby'okukola okusomesa obuntu n'okudda ku misingi egy'obutonde, amagezi aga bulijjo n'okutuukiriza emirimu n'obuvunaanyizibwa bwaffe.

***Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, California mu Amerika***

\*\*\*

***Allegany, NY Omwezi gwokutaano 28, 1966.***

Mwami Aterhov omwagalwa,

Ekimu ku bitabo byo 'Raw-Eating' kizze mu ngalo zange era ndi okukwatibwako nnyo olw'ebirimu; so much so, nti nfunye enkola ya Raw Eating. Nnina ffaamu wano mwe nnundira ebibala byange, entangawuuzi n'enva endiirwa mu ngeri ey'obutonde, era njagala nnyo okuyamba abalala nga mpita mu Raw Eating okufuna obulamu obutuukiridde; kale nga kino nkikutte mu birowoozo nkuweereza bank draft ya \$20.00 okusasula payment ya 30 copies of

ekitabo kyo. Era nandisiimye kkopi eziwerako eza bulletin yo No. 1 okugiwa mikwano gyange...

Nja kukola kyonna ekisoboka okutumbula ekitabo kyo mu ggwanga lino kuba kinnyambye okufuna ekkubo eddungi erituusa ku bulamu obwa nnamaddala. Nnina abagoberezi bangi wano mu Amerika era nneewaddeyo eri ensonga y'OBULAMU OBULUNGI nga mpita mu kulya n'obulamu obutuufu. Ndi mmemba w'ekibiina ekigatta abayonjo mu by'obutonde ekya American Natural Hygiene Society. Ngenderera okugenda mu maaso n'okubunyisa enjiri ya Raw-Eating' nga mpita mu kitabo kyo era nzikiriza nti kijja kuleeta order endala nnyingi mu bungi obw'ekitabo kyo. Nnina ffaamu ennungi wano, era singa ojja mu nsi eno, oyanirizibwa okujja n'osula ng'omugenyi wange.

**Mwami.AJRUGGIERI, W. 5 Mayiro Rd. Allegany, mu kibuga New York. Omukulu w'eggwanga of GOOD GUYS OF THE GLOBE "Emirembe: Omutima Mulungi Eri Abasajja".**

\*\*\*

***Ennimirowe z'e Dan, Sept. 1, 1966:***

Mukwano gwange, ndi vegan era raw fooder, kino nkibuulira era nkisomesa. Nasanga bulletin yo No. 1 mu Mount Zion Reporter ne ngisala ne nkola reprint okugaba ku bwereere... Nakulinnyirira ebigere nga nkola kino nga sikubuuzizza, era ompa eddembe okukuba ebisingawo ku bino okuwaayo ku bwereere eri mukwano gwange omulwadde?... Nnina ekitabo eky'omuwendo 'Nature The Healer' ekya John T. Richter, naye nneetaaga okulaba ky'oyogera. Nsaba onsindikire 'Raw-Eating', era kino bwe kinaaba kyenkana Nature The Healer nja kwetaaga bangi ku bo okubiwa bannange. Nze nange ndi muwandiisi wa tulakiti, naye siri musawo...

***Ddesemba 11, 1966:***

Nasanyuka nnyo okufuna ebitabo wamu n'ebbaluwa yo ennungi... Mukwano, ndowooza ekitabo kyo kya tops; Nnali nnoonya entono okusinga Nature The Healer. Tewali mulimu gusinga okutangaaza abantu ku muwendo gw'emmere embisi. Ndowooza ekitabo kyo kikola ku byetaago byange kati, nga bwe kiri ekitabo ekinene, era kifulumya ebintu ebirungi ebirala nabyo. Yee, nsobola okukozesa ebitabo bye waweereza... Nneetaaga ebirala ku byo

ebitabo. Ngenda ku lugendo lw'obuminsani e Florida era nsobola okukozesa ebitabo byo bingi mu kulambula kuno. Ndi bweru okubunyisa okulya embisi mu ngeri eno, era era nyitibwa okutwala emisango egimu okugifunira ku mmere embisi. Mu kiseera kino omukyala agalamidde ku point of death, katono alekere awo okufa abasawo. Anneegayirira mmuyambeko okuyingira mu ddiiti, nsuubira kino okukikola mu bbanga ttono...

***Mukyala I. W. Carroll, Bokisi 240, Ennimitiro z'e Dan, Va. Amerika***

\*\*\*

***Yisirayiri, nga August 22, 1966:***

Omwagalwa ennyo Mwami Aterhov. Nsanyuse nnyo nti leero mmaze okusoma ekitabo kyo ekirungi ennyo RAW-EATING'. Singa olunaku lumu obuntu bujja kutegeera obukulu bw'emmere ey'obutonde, eno eija kuba ntandikwa y'omulembe omupya mu byafaayo by'obulamu bw'omuntu; kija kuba kimala kuba JANA.

Nga nkuwadde olukusa, ka nneeyanjule. Amannya gange nze Joseph Razon, nnina emyaka 43, najja mu Yisirayiri emyaka esatu egiyise era nkola ng'omusawo mu kitongole ky'abasawo eky'a Kupat Holim Medical Organization. Siwulira ssanyu mu mirimu gyange egya bulijjo egya bulijjo, kubanga nvunaanyizibwa okuwandiika eddagala (obutwa). Wadde nfuba okuwandiika omuwendo ogusinga obutono (primum non nocere), simatira nkola yange ey'okusika obutwa! Nteekwa okukola kubanga ndi musajja mufumbo! Mukyala wange ava Teheran... Nga mmaze okusoma ekitabo kyo, nalowooza okukuwandiikira ne nkubuuzza oba oyinza okutuweereza ebitabo mu lulimi Oluperusi eri mukyala wange. Nkakasa nti singa asoma ku mmere ey'obutonde n'engeri gye yakwata ku kiramukyala ky'omuntu, taja kugumiikiriza kuliisa mwana waffe (tusuubira omwana) ebintu ebifu!

Njagala okukuwa ebikwata ku mirimu gyange mu Istanbul emyaka mitono egiyise. Nnali Ssaabawandiisi wa 'The Turkish Vegetarian-Hygienist Society' era nga ndi omu ku baali basinga okukola ennyo mu kibiina kino. Eyo ebibiina by'abasawo n'amakolero g'eddagala baalaba akabi mu kibiina kyaffe eky'okulya enva endiirwa olw'obutwa bwabwe era ng'Omuyudaaya nze nnali ensonga esinga obunafu gye baasanga nga nnyangu okusaanyaawo. Bbo

yakola obulabe bungi nnyo ku muntu wange era nnawalirizibwa okuva emirembe gyonna ensi gye nnazaalibwa, gye nnali nsomyeko era gye nnali njagala abantu baayo. Naye nnalina okujja mu Isiraeri. Ekirungi wano tusobola okwogera n'okuwandiika mu ddembe ku kulya enva endiirwa n'obulamu obw'obutonde. Waliwo abasawo abasoba mu 20 abakola ku by'obutonde era tulina n'ekyalo ky'abalya enva endiirwa, AMIRIM, okumpi n'ekibuga SATAD mu nsozi z'e Galil!

Wiiki emu emabega nakyalira ekifo kino omulundi ogwokubiri, nnali mpulira essanyu era nga njagala okusulayo n'okubeera eyo. Naye okusookera ddala nnina okumatiza mukyala wange. Nsaba, nkwegayirira onsindikire ebitabo mu Luperusi ebikwata ku nsonga eyo.

Kyabadde kya ssanyu okutunuulira ekifaananyi kya ANAHIT, nga kinyuma nnyo era... bulamu. Omuntu asobola okuwulira obulamu bwe ng'atunuulira ekifaananyi kye kyokka.

*Omwezi gw'omwenda 12, 1966:*

Kyabadde kya ssanyu nnyo okufuna akatabo ko akanyuvu ennyo aka Raw-Okulya' mu nkyusa yaayo ey'Oluperusi. Nkusiima era nsuubira nti mukyala wange ajja kutegeera bulungi ensonga eno. Era nsuubira nti omwana wange ajja kusonyiyibwa obulabe bw'emmere enfumbe, etali ya butonde!...Wadde nkola nkola mu kibiina ky'abasawo ndabirira abantu abaagala okugoberera obulamu obw'obuyonjo. Bwe nnali mu Turkey nnali ndabirira abalwadde bange ng'omukugu mu by'obuyonjo mu butonde. Kati mu Yisirayiri nnina okusooka okweyimirizaawo, kale nnina okukola mu kibiina ky'abasawo.

Amangu oba alwawo nja kuba nnina okukola mu mulimu gw'okukozesa ebiragalalagala gwokka. Naye awatali kifo kya bulamu kino tekijja kumatiza kimala, kale nga tuli wamu n'abamu ku basawo abakola ku by'obutonde tunoonya abantu abeetegefu okutuyamba! Nsuubira nti mu bbanga eritali ly'ewala nja kubabuulira ebisingawo ku nsonga eno.

***Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov Omutukuvu Kiryat- Malakhi, Yisirayiri***

\*\*\*

***Baldwin Park, Calif. Omwezi gwokutaano 14, 1966.***

Mukwano gwaffe omwagalwa:



Nasanyuka okulaba ekiwandiiko kyo ku Kulya Ebibisi mu 'Mount Zion Reporter' of Jerusalem, Israel. Editor ye muganda wange. Ndi musanyufu nti wabuulira ku kitabo kyo mu lupapula lwe. Njagala nnyo ebitabo ebisingawo ebikwata ku mmere embisi, kale nsindika order yange, eyange esoose, nga bwe ngenderera okubunyisa amazima gano ageetaagisa ennyo.

Omwezi gwomukaaga 20, 1966.

Nafuna ebitabo byo eby'omuwendu. Zino ze nneetaaga yokka... Nze nzitwala nga za muwendo ebitabo bingi nnyo, era nsuubira abantu bangi mu mawanga ag'enjawulo bajja kubisanga nga bwe nnafuna omukisa okukikola...

November 13, 1966. Ndi musanyufu nti kati nsobola okulagira ebitabo byo ebirala, Raw-Eating'. Bye bantu bye beetaaga. Nnali njagala okuweereza order eno amangu ddala, naye ne nninda okutuusa lwe nnasobola okuwonya ssente. Ndowooza omulundi oguddako nsobola okulagira amangu, nga bwe nnina ebintu ebimu bye ndabiridde... Mbeera nzekka, nja kuba wa myaka 89 nga 5th of Feb. 1967, kale sisobola kufuluma na bitabo ne mbitunda nga... omuvubuka asobola. Nze mpandiika amannya gange n'endagiriro yange mu bitabo ne mbiwola abo abagenda okubisoma. Njagala ebitabo bitambule sisobola kubiwaayo kugalamira mu nnyumba y'omuntu... Mbadde ngezaako okugoberera enkola y'emmere ey'obutonde nga bwe nnali mmanyi kumpi ku...

emyaka ebiri egisembyeyo. Nakolera mu lusuku lwange emisana gino gyonna, era sikooye...

**ORAF. OMUBAZI, Calif. Amerika**

\*\*\*

**Alberta, nga Apuli 9", 1966.**

Ssebo omulungi,

Ndi musomi wa 'Mount Zion Reporter', era njagala nnyo ekiwandiiko 'Value of Raw Food'. Nnina emyaka 75 MUTO, era mu butonde nandyagadde okuganyulwa mu ngeri z'emmere embisi. Mbadde munnabyamizannyo mu nnaku ezaasooka —naye nga nneewaddeyo okukola emmere enfumbe.

Obuzibu kwe kufuna ekika ky'enva endiirwa n'ebibala ebituufu —ebitaliimu mpiso za mineral, wano mu Canada.

**GEORGE BAIN MU BUGANDA, Canada.**

\*\*\*

**Swansea, Omwezi gwokusatu 1, 1964.**

Mwami Aterhov omwagalwa,

Ku ntandikwa ya January, nga tulaba pulogulaamu ya 'TONIGHT' ku...  
ttivvi yange, nnafuna amasannyalaze olw'okulaba ekitabo kyo, n'okuwulira ebitundu ebitonotono ebisomeddwa okuva mu kitabo kyo. Nnali njagala nnyo okuba ne kkopi y'ekitabo kyo. Kale nawandiika okutuuka ku BBC okumanya ebikwata ku mufulumya, etc. Woowe, nateggezebwa, okukkakkana, nti tekifunibwa mu nsi eno. Kyokka bansindikide endagiriyo yokka gye baalina, kwe kusalawo okukuwandiikira bwe kiba nga nkwebaza n'okukwagaliza obuwanguzi mu kubunyisa obubaka bwo. Nzikiriziganya, n'obunyiikivu, nti omuze gw'emmere gwe gusinga okuba ogw'obulabe mu bikolwa ebibi byonna. Nga eno ensi ya njawulo nnyo, singa obuntu bwakyusa empisa zaabwo ez'okulya nga bwe bukubiriziddwa mu kitabo kyo. Ekyokulabirako kyo ye kaweefube asinga obukulu ow'obulungi bw'abantu mu nsi leero. Mulamu bulungi — Nabbi ow'oku ntikko ow'omulembe guno...

April 29, 1964. Nga lwali lunaku lwa ssanyu ku Lwokusatu oluwedde ekitabo kyo n'ebbaluwa yo bwe byatuuse. Kinywezezza, era oluusi kinkankanya. Okusinga byonna, kintangaaza n'okunzizaamu amaanyi obuggya. Okuva mu buto, bwe nnakwata mu mutwe ebigambo ebiwerako ebijuliziddwa ku ssomero lya Ssande, nnanoonya AMAZIMA. ('Era mulimanya amazima, n'amazima galibafuula ab'eddembe'). Okunoonya kwantwala okuyita mu makanisa ag'enjawulo, okutuuka ku Rationalism, oluvannyuma ku Vegetarianism with Food Reform and Nature Cure era, okukkakkana nga ngenda ku Theosophy nga nnina ennyonyola yokka ekkirizibwa (eri nze) ku bizibu by'obulamu —Karma ne Reincarnation. Nga lubadde lugendo luwanvu nnyo. Era wano, ku nkomerero, nga ntunuulira ekitabo kyo, mpulira 'KINO KYEKI'. Mwebale ekirabo eky'ekitalo bwe kiti, era ebbaluwa yo nayo gitwale nga ya muwendo...

February 3, 1966. Kyabadde kya ssanyu ddene okuddamu okuwulira okuva gyoli, n'oku... yigira ku lupapula lwo olw'obuwanguzi bungi obutuukiddwaako abo abagoberera ekyokulabirako kyo... Oija kwagala okumanya ebikwata ku muzzukulu wange yennyini. Yafuna obuzibu mu busimu mu 1964, era yali mu ddwaaliro ly'abalwadde b'emitwe okumala akaseera katono. Amangu ddala nga yaakavaayo, nasobola okumuweereza kkopi y'ekitabo kyo... Yatwala ku Raw-Eating ng'engege okufukirira, n'akola okuwona okw'ekitalo. Kyakyusa endowooza ye yonna n'engeri ze, era kati agenda mu maaso bulungi mu kusoma kwe. Muyizi mu by'emikono mu yunivasite ya Manchester.

***Mukyala Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Bungereza.***

\*\*\*

***Southsea, Febwali 20, 1964.***

Ssebo omulungi,

Nnandibadde nvunaanyizibwa singa wandimpadde ebikwata ku ngeri y'okufunamu ekitabo ekiyitibwa 'RAW- EATING' ekyawandiikibwa ATERHOV. Ekitungole kya Bungereza ekikola ku mpewo e London kyampa endagiro yo nga bwe bantegeeza nti ekitabo kino tekifunibwa mu Lungereza. Njagala nnyo okuba ne kkopi.

19th March, 1964. Webale nnyo ekitabo kyo ku Raw-Eating' kye nnafunu ku Lwokuna oluwedde, nga 12th March. Ebirimu mu kitabo kyo mazima ddala byali kubikkulirwa gyendi, ekitabo ekisinga okwewuunyisa kye nsomye ku byetaago n'ebjetaago by'omuntu. Era nnalowooza ku ngeri omulamwa gw'ekitabo ekyo gye gwali ogw'amazima era nga gukwata ku mutima. Nsiima obuwanvu bw'okusoma n'obudde obuteekwa okuba nga bwagenze mu kaweefube w'okuyiira n'okuteekateeka ekitabo. Kino kiraga bubi nnyo ku ngeri gye mpulira ddala era nja kukola kyonna ekisoboka okulaba ng'abantu abalala baagala, naye tekijja kuba kyangu okumanya abantu kye bali n'engeri gye batayagala kukyusa mize gyabwe naddala okulya ezo. Wadde kiri kityo, nja kufuba nga bwe nsobola okubamatiza n'okubasindika ekitabo kyo... Bw'oba oyagala, nja kukutegeeza oluusi n'oluusi engeri ebintu gye bitambulamu...

**Mukyala V. M. Snelling, ku 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Bungereza.**

\*\*\*

**Santa Rosa, nga Noovemba 27, 1964.**

Ssebo omulungi,

Nafuna essanyu okusoma ekitabo kyo, 'Raw-Eating', era nandyagadde nnyo okuba n'ekimu ekyange. Oluvannyuma lw'okukiteesaako ne mikwano gyange babiri, nabo, baagala okufuna ekimu, kale nssaako money order ya doola 4.50 ku bitabo bisatu... Nsinga kweraliikirira okufuna ebitabo bino... Ndi muntu 100 ku buli 100 'raw fooder', era nsaasaanya ekigambo ekirungi mu abo abaagala. Emmere embisi etaasizza obulamu bwange.

*Omwezi gwokutaano 21, 1965:*

Nga nfunye kkopi 15 eza 'Raw-Eating' nga kuliko invoice nga kuliko nga nsaba omugatte gwa doola 10.00, mba nssaako ebbago lya bbanka... n'okwongerako \$10.00 ku kkopi endala 15 eza Raw-Eating.' "Nsiima nnyo omukisa gw'okuyamba abantu okutegeera obwetaavu bw'okulya emmere embisi, nga mpita mu mulimu guno omunene ogwammwe. Mwebale."

*Nga Febwali 2, 1965:*

Kopi ya 'Let's Live' Magazine yo okusoma eya Martin Reinecke ekiwandiiko, 'Ebyafaayo mu mmere embisi'.

Omuko gw'omwezi guno gulimu ebbaluwa yange ng'enyumya engeri nze n'omwami wange gye twatandika okulya emmere embisi ebitundu 100 ku 100. Kino tukisinga kukijjumbira era tujja kwongera okuyamba Martin okutumbula engeri eno ey'okulya, nga bwe tusobola.

Ekitabo kyo, 'Raw-Eating', kya ntiisa nnyo. Nsanyuse nnyo oku... mugabane mu bantu abanoonya okumanya kuno. Kituufu mu kiseera kino batono nnyo, naye nzikiriza nti ekiseera bwe kinaagenda kiyitawo okutegeera kujja kutuuka eri bangi. Okukola mu kasirise n'abo abajja okuwuliriza kimatiza nnyo.

*Omwezi gw'okutaano 6, 1965:*

Nafuna ebbaluwa yo ng'esaba ennamba z'emabega eza 'Let's Live' naye nze...  
nsonyiwa Health Food Store etunze kkopi zonna. Nkuweereza omuko gwa May era  
nja kusigala nga nweereza ennamba zino wammanga okuggyako ng'oyagala  
okutwala obuwandiike.

Naweereza kkopi y'ebbaluwa yo eri Martin Reinecke okutereza ekiwandiiko kye  
ekya February nga bwe kyateesebwa.

Nja kwagala okuba ne kkopi y'omuzingo gwo ogw'okubiri nga guwedde. Nfunye  
obuwanguzi obulungi mu kutunda voliyumu yo esooka era nja kwagala okukuuma  
ezimu ku mukono.

***Mukyala Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, Amerika***

\*\*\*

***Venice, Calif., nga Ssebutemba 29, 1964.***

Mwami Aterhov omwagalwa,

Mwebale nnyo kkopi bbiri ez'ekitabo kyo 'Raw-Eating' Nanyumirwa nnyo  
okukisoma.

Nalekera awo okulya emmere enfumbe emyezi etaano egiyise. Nnina emyaka  
31 era mpulira bulungi nnyo. Buli lunaku olulala nziruka mayiro 2-5 ku bbiici, nwuga,  
ntambula mu nsozi. Wiiki ssatu emabega nnalinnya olusozi Withney mu lunaku lumu.  
Olugendo lw'okudda n'okudda luweza mayiro 26 ate olusozi lwennyini lusukka ffuuti  
14,500 obuwandu. Pules rate yange eri 58-60. Bino byonna nkubuulira okubatega  
nti emmere etafumbiddwa y'eky'okuddamu eri, okubonaabona kwonna kw'abantu.

Nnyinza okwagala ennyo okutunda ekitabo kyo mu Amerika (era mpozzi ne  
Canada). Nsaba ontegeeze ssente mmeka z'osaba kkopi 500 oba 1,000...

*Nga Febwali 6, 1966:*

Nze ne mukyala wange kati tulina kumpi emyaka ebiri ku mmere embisi ebitundu 100 ku 100 endya n'ebivaamu ebisinga obulungi ennyo. Enclosed Nkuweereza ekiwandiiko, ekyawandiikibwa Shirley, mukyala wange, era nga kyakubibwa mu magazini ya 'LET'S LIVE', July 1965. Tukukkiriza okukozesa ekiwandiiko kino n'ebifaananyi ebissiddwako.

Ekimu ku bifaananyi kiri kya mukwano gwaffe omwagalwa ennyo nga ye raw-vegan.

Amegganyizibwa empologoma (African) nga talina mikono, era empologoma zino zonna zirina amannyo n'enjala. MICKEY SOLOMON lye linnya lye.

Tetuwulirangako bulungi bwe tutyo mu bulamu bwaffe okuva lwe twalya emmere yaffe nga mbisi. Ekitabo kyo kye kitabo ekisinga obulungi kye tulina ku mmere embisi, era ekitabo kyo tukisoma nnyo. Twandyagadde okubunyisa amazima ku mmere embisi... Tulwooza nti ekitabo kyo ekyewuunyisa kisaana okuweebwa abantu bangi. Muggaddwaamu ssente za doola 20.00...

***Mukyala Shirley ne Mwami Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, mu kibuga Ca.***

**USA.**

\*\*\*

***Columbia, S.C., era nga bano. Omwezi gwokutaano 7, 1965:***

Nnyumirwa nnyo ekiwandiiko ekikwata ku katabo ko RAW-EATING' mu Let's Live Magazine-December 1964. Nawandiikira omuwandiisi, Martin J. Fritz, era n'ampa amagezi mpandiike mu British Vegetarian Magazine era nabo ne bampa endagiriro yo...

***MUKYAALA. IRENE GOLEMON, ow'omu Amerika A***

\*\*\*

*Gggye mu bbaluwa eyawandiikibwa omusajja omulungi mu Abadan, oluvannyuma lw'okusoma ekitabo kyange eky'Oluperusi:*

***Abadan, nga 25th July, 1965:***

Mwami Aterhov omwagalwa,

Akatabo ko akatono kaleese enkyukakyuka ennene mu ndowooza yange, ne nneetwala dda ng'omulya ebibisi. Simanyi

engeri y'okukwebazaamu. Si kuyitirizanga okugamba nti obulamu bwange mbanja ggwe. Ggwe Yesu ow'omulembe gwaffe, ng'owa obulamu eri abalwadde n'abafu ekitundu, era nga bulamu buwooma nnyo ku ekyo!... Kirabika nga tekikikirizika gyendi nti omuntu ayinza okusoma ekitabo kyo n'atakyusa bulamu bwe.

***SADARAT, Abadan,Buperusi.***

\*\*\*

*Oluvannyuma lw'okufulumya omuzingo gwange omunene mu Luarmenia, raw-okulya kibadde kifuna abagoberezi bangi mu Armenia.*

***Yerevan, nga 24 Omwezi gwokusatu, 1961.***

Mwami Hovannessian omwagalwa,

Central Library of the Academy of Sciences of the Armenia efunye n'okwebaza omuzingo ogusooka ogw'omulimu gwo ogutuumiddwa Raw-Eating. Okusobola okumatiza ebyetaago by'abasomi baffe abangi ku mulimu gwo ogutuumiddwa "Raw Eating", nsaba otuweereze kkopi ttaano ez'omuzingo ogusooka, okusinziira ku kuba nti kkopi eb biri ezaweerezeddwa edda bulijjo zitambula era nga n'okulwawo okunene kubaawo okutuukiriza ebyetaago by'abasomi bangi nnyo."

***EKITUNDU KY'AMASANNYALAZE GA ARMENIA, H.MECHERIAN,  
Dayirekita w'ekitundu ekijjuvu.***

\*\*\*

***Yerevan, nga 20th November, 1961. Ensi ewedde.***

Mwami Hovannessian omwagalwa,

Tufunye kkopi kkumi ez'omuzingo ogusooka ogw'omulimu gwo ogutuumiddwa `Raw-Eating', ogwayanjuddwa mu tterekero lyaffe, gye twebaza ennyo.

***Yerevan, nga 16th Jjuuni, 1965:***

Ekitongole ekivunaanyizibwa ku tterekero ly'ebitabo erya State Library of Armenia kyagala okusiima ennyo kkopi mukaaga ez'ekitabo kyo ekyatumiddwa 'Along the Paths of Raw-Eating', ky'oyanjudda eri Etterekero lino.

Omuwendo gw'abantu abaagala okulya ebibisi gweyongera mpolampola era bangi ku bo baagala okuba n'ebitabo byo. Oyinza okutuleka ne tufuna kkopi endala ntono ez'ebitabo byo?

**MINISITULE Y'OBUVUNANYIZIBWA, ARMENIA,**

**AM MIASNIKIAN STATE Etterekero ly'ebitabo ERYA REPUBLIC, .**

**ARAZI TIRABIAN, Dayirekita.**

\*\*\*

Oluvannyuma ntera okuweereza kkopi amakumi abiri ku makumi asatu ez'ebitabo byange eri etterekero lino, nga tosuubira kuddizibwa oba kusalulwa kwonna. Ebyembi olw'ebizibu n'obukwakkulizo obussibwa ku bantu Soviet Union (obwannakyemalira ku busuubuzi obw'obwannannyini) ntuukiriza okusaba kwonna okw'ebitabo ebifunibwa okuva mu Soviet Union ku bwereere ddala, awatali kulowooza oba okusaba ng'okwo kuva mu bitongole bya gavumenti oba abantu ssekinnoomu.

*Ebitundu okuva mu bbaluwa eyawandiikibwa Eminent (omuyimbi Omuarmenia), .  
Hovhannes Shiraz: agamba nti:*

**Yerevan, nga 4th January, 1962. Ensi ewedde.**

Omwagalwa Ter Hovannessian,

Mu butanwa bwe nnasanga ekitabo kyo ekyesiimibwa ekyatumiddwa 'Raw-Eating'. Ggwe otegekeddwa okufuuka omulokozi omukulu ow'abantu bano bonna abalina ekitundu ky'amagezi. Okuzuula kwo, okulya embisi, kunene nga okwa Darwin omukulu; mazima ddala, kinene era kya buntu, nedda, nsaanidde okugamba nti kya muzirakisa, okusinga byonna ebinene ebyazuulibwa mu byasa ebyayita. Naye, woowe, waliwo olwazi olutawangulwa oluyimiridde mu maaso go. Singa omwana ono omuwere omuzibe w'amaaso, ono gwe bayita abantu, abadde alimbibwa okumala enkumi n'enkumi z'emyaka, yandibadde...



jjangu mu birowoozo byayo, osuule omuliro era ekugoberere mu kkubo ery'amagezi lye wagguddewo, wandibaddewo ebikolwa eby'effujjo okuva munda mu musajja. Naye abantu, n'obungi buno bwonna obw'amawanga n'ebika, bakyanywerera ku muliro, ng'omusulo bwe gunywerera ku lwazi. Tesuula mmere yaayo enfumbe ereeta okufa, era tegenda kugisuula n'okutuusa kati... Wadde kiri kityo, nnywegera ekibatu kyo eky'ennaku era nsanyuka olw'okulowooza nti wazaalibwa Muarmenia. Mazima ddala tofa..."

*Hovanes Shiraz, ku luguudo lwa Leninian Ave. Erevan.*

\*\*\*

Okuva mu buto bwe omuwandiisi w'ebbaluwa eno wammanga, omuto omuyizi, yali alina endwadde nnyingi, omuli omusujja gw'ensiri, omusujja omumyufu, omusujja gw'ensiri (parotids), omusujja, angina, omusujja ogw'enjawulo n'okuzimba amatu, okulumwa amatu, okulumwa amannyo, okuziyira, ekiddukano, enviiri, appendicitis n'okuzimba obutawona mu nnyindo (cholecystitis) . . Leero okulya ebibisi kimuwummuzza mu kubonaabona okwo kwonna, kw'alaga okwebaza kwe mu nnyiriri zino wammanga:

***Yerevan, 5th Omwezi ogw'okubiri, 1964.***

Omosomesa wange omwagalwa, ndi mu kufiirwa ebigambo okulaga okuwulira okwebaza n'okwewuunya kwe mbadde nkusanyusa okumala emyezi kati, kubanga ebigambo byonna birabika nga tebimala mu ngeri ey'okusaaga.

By a single magic move wajja okumalawo ekirooto eky'ekirooto ekyali kibonyaabonya obulamu bwange, just as, no doubt, you will do the same for other people as well, okutuusa nga ekivaako kyennyini eky'ekirooto ekyo kiweddewo-kwebaza ggwe.

Wajja okugoba amaaso ago agaggule, amatu ago amasongovu n'eddalu eryo eritali lya kutegeera lye nnali nnyikiddwamu, ng'abantu abalala bonna.

Wajja n'ettaala ey'amagezi okulaga ng'otunudde mu kisenge ky'eggulu ffeesi eyo eyali eyange ddala era okutuusa olwo lwe nnali nsobola okuloota n'okuteebereza kwokka.

Nfukamira mu maaso ga ffiga yo eyakaayakana ne nkulamusa ng'omusajja oku...  
gwe mbanja okusinga bwe mbanja omuntu omulala yenna.

Nfukamira mu maaso ga ffiga yo eyakaayakana ne nkulamusa ng'omuzira erinnya lye  
leero buli kiseera ku mimwa gy'abo be yawonyezza, naye enkya lijja kuba ku mimwa gya bonna.

Nfukamira mu maaso ga ffiga yo eyakaayakana ne nkulamusa ng'omusalaba olw'empukuuka eya  
nnamaddala, ssaayansi eya nnamaddala, enkulaakulana eya nnamaddala, era ng'omulwany'i w'ebiseera eby'omu  
maaso ebitangaavu, eby'empuku, ebya ssaayansi.

***Armen Vshtuni, Endowooza Lenin 20, Erevan, Armenia.***

\*\*\*

***Yerevan, nga 29th March, 1964. Ensi ewedde.***

Omwagalwa Hovannessian,

Ennyiriri ntono zokka okukumanyisa nti okulya embisi kubadde n'omuyizi omulala,  
ng'ensonga ye ey'okwettanira engeri empya ey'endya tesinziira ku kuwulira kwonna  
okw'okuggwaamu essuubi okuva ku bulwadde obumu oba obulala, wabula ku ndowooza  
ezikubirizibwa ebirowoozo byo ebinene .

Nnina okwatula nti waliwo ebizibu ebiwerako mu kkubo lyange, kubanga taata wange  
musawo wa biramu, ate muganda wange musawo, era mu maka gange nze nzekka ndya  
emmere ey'enjawulo (eya bulijjo). Kati giweze emyezi mwenda nga nkyuse ne ngenda ku nkola  
empya ey'endya era nnyumirwa obulamu obulungi ennyo. Kirabika gyendi nti ebbaluwa nga  
zino, ezikujja okuva mu nsonda zonna ez'ensi, zijja kweyongera mu nkulaakulana ya geometry  
era nti tojja kuba na ddembe kusoma layini z'okwebaza ezikuweereddwa. Okuzuula kwo  
kujja kugenda mu byafaayo.

\*\*\*

***Omwezi gwokutaano 18th June, 1965.***

Mpandiika okuva e Leningrad. Ngenda mu maaso n'okusoma kwange mu Conservatoire wano. Olw'okuba ndi naawe bulijjo, nkuweereza ebirungi byange, nga ndi mugumu mu kukkiriza nti obudde buli ku ludda lwo. Ebigezo by'abasawo ebikolebwa muganda wange bulijjo biwa ebivaamu ebimatiza. Mpulira bulungi nnyo ddala, ate ng'obuzito bwange bweyongera mpola mpola, naye nga ddala.

*H. SVATCHIAN, Omuwandisi w'ebitabo.*

\*\*\*

*Yerevan, nga 6th January, 1965 mu mwaka gwa 1965.*

Mwami Hovannessian omwagalwa,

Kati giweze emyezi mukaaga nga nkola okulya embisi. Okubeera nga olina okumanya okujjuvu okw'okusembeza okw'ekitalo okwaweebwa ekitabo kyo mu buli kitundu ky'ensi, saagala kuyingira mu bujjuvu n'okuddamu okutendereza okwa bulijjo. Awatali kubusabusa endowooza y'okulya embisi bwe buwanguzi obusinga obunene ebirowoozo by'omuntu by'atuuseeko mu kiseera kyonna eky'empukuuka.

Saagala kuwandiika ku bye nnayitamu ku lwange, kubanga, . nga nsomye ebitundu ebiggiddwa mu bbaluwa ez'enjawulo ez'okusiima, nkitegedde nti engeri gye nkwatamu ekwatagana bulungi n'engeri abalala abakozesa emmere ey'obutonde gye bayitamu.

Eky'amakulu ag'enjawulo ze nkyukakyuka mu birowoozo eziddirira amangu ddala, bwe kiba nga ddala tezikulemba, enkola z'omubiri.

Kkiriza okukwebaza olw'ekirabo eky'enjawulo ky'owaddeyo eri abantu.

*Vladimir Khachaturian, 38 Omutukuvu Omutukuvu Erevan.*

\*\*\*

*Obubaka bwa Ssekukkulu okuva eri omuwala mu kibuga Moscow :*

*Moscow, nga 20th December, 1964.*

Mwami Aterhov omwagalwa,

Nsanyuse nnyo okubaweereza okulamusa kwa sizoni eno, awamu n'okwebaza kwange okw'obuntu n'okukwagaliza obuwanguzi bw'omulimu gwammwe omunene era ogw'obuntubulamu.

Omugoberezi wo, awonye obulwadde bw'omutima obuwanvu era obw'amaanyi.

Oluvannyuma, mu bbaluwa ey'emiko kkumi awa emboozi ye mu bujuvu obulwadde n'okuwona, nga bino wammanga bye bifunze:

*Omwezi gwokusatu 31, 1965:*

Nakyusa ne ngenda okulya embisi mu November, 1963. Okuva olwo nfunye teyabangako na kaseera konna ak'okubuusabuusa. Mu nnaku ezo nnalina dda ebyafaayo by'obulwadde bw'omutima obuwanvuwa okumala emyaka mwenda.

Naye ka ntandike okuva ku ntandikwa. Bwe nnali wa myaka munaana oba mwenda old Nafuna attack y'obulwadde bw'endwadde z'enkizi. Oluvannyuma lw'ekyo emirundi nga kkumi mu mwaka nakwatibwanga obulwadde bw'ennyindo, ssennyiga n'omusujja buli ngeri gye binnyonnyola, okutwalira awamu nga bimala ennaku mukaaga ku kkumi. Mpolampola obulwadde bw'amatu obutawona bwatandika. Ku myaka kkumi n'ena abasawo baazuula ekiwundu kya mitral valve mu mutima gwange era oluvannyuma ne basanga obulwadde bwa rheumatic carditis. Ku ssaawa kkumi na ttaano ne banzigyako tonsils. Bulijjo nnafunu obulumu bw'omutima okumala ebbanga eddene, okuzimba obusimu, obunafu n'obuteebaka. Otulo otumpi obwaliwo oluvannyuma lw'okutulugunyizibwa okumala essaawa eziwera, waaliwo ebirooto eby'entiisa. Bwe nnazuukuka ekiro, nnatya ekizikiza. Okutwalira awamu, emyezi esatu oba ena mu mwaka nnamala nga ndi ku kitanda. Mu buzibu bungi bwe nnalinnya amadaala gamu; Bulijjo nnaggyibwako okutambula, okukola dduyiro w'omubiri, okuwuga, okutambula, okusoma, n'ebintu ebirala bingi nnyo eby'amasanyu n'eb'y'okwesanyusaamu.

Bulijjo nnali ndabirirwa abasawo. Baali 'banwonya' nga...

kitegeeza pyramidon, aspirin, eddagala eritta obuwuka, eriweweeza ku bulumi, eriweweeza emisuwa, ery'okusula n'eddagala eddala erifaananako bwe lityo. Ekiramu kyange kyasigala kyekalakaasa mu...

engeri eyeewuunyisa ku bipimo ebyo era embeera yange yeeyongera okwonooneka mpolampola. Olw'okuba nnali nkakasa nti eddagala ng'eryo terina mugaso, nnamaliriza nga byonna mbivuddeko.

Nsaba onsonyiwe olw'okukwata attention yo n'eddakiika bwetyo ebisingawo. Kirabika gyendi bajja kukusanyusa naddala ng'enkyukakyuka eno yabaddewo mu ngeri eyeewuunyisa. Emmere enfumbe nagivaako nga tewali buzibu bwonna. Emmere embisi yazuukusa mu nze okuwulira okusanyusa okw'okulongoosebwa okw'omunda n'okubeera omuweweevu. Kumpi mu kiro kimu omutima gwange gwalekera awo okunneeraliikiriza. So nga edda nawulira obulumi mu kitundu ky'omutima si mulundi gumu gwokka mu wiiki, wabula kumpi BULI LUNAKU era nti okumala ESSAAWA ON END, mu mwaka ogwasooka ogw'okulya ebibisi saatwalanga ku kitanda kyange wadde olunaku lumu, era obulumi obwali mu mutima gwange bwali bukoma okuva ku bulumi mukaaga okutuuka ku munaana obw'akaseera katono nga tebulina kye bukola. Okumala omwaka mulamba n'ekitundu kati sifunangako ssennyiga oba omusujja. Mu myezi egyasooka ennyo emitwe gyange gyabula DDALA. Naye ekyamagero ekisinga obunene gyendi kwe kuba nti natandika okwebaka mu ddakiika NTONO nga mmaze okuwummula okwebaka. Obusobozi bwange obw'okukola bweyongera; okusaasaana kwange okwaliwo, okusika omuguwa mu busimu n'okunyiiga byabula.

Mu Autumn nakola olugendo e Armenia ne nkola mu 'Matenadaran' (Ettrekero ly'Ebiwandiiko). Nga kyali kya ssanyu okutambula kiromita abiri mu ttaano ku makumi asatu olunaku mu nsozi n'oluvannyuma n'adda eka nga weetegese mu bujjuvu okuddamu omuzannyo omulundi gumu. Nafuuka omuntu ow'eddembe, obutonde gwe bwakkiriza mu kifuba kye ku nkomerero. Mazima ddala lino ssanyu ddene nnyo, era olw'ekyo kye njagala okulaga okwebaza kwange okw'amazima.

Moscow, 16th August, 1965. Obulamu bwange bukyagenda mu maaso n'okumpa buli... okumatizibwa, naddala ng'ekiramu kyange kigumidde okugezesebwa okw'amaanyi ennyo okw'okunyigirizibwa mu birowoozo n'obusimu (puleesa), awamu n'obukoowu obw'amaanyi obw'omubiri obuwangaala mu lugendo lw'oku nsozi.

Nja kumaliriza omwaka ogwokubiri ogw'okulya embisi mu bbanga ttono. Sikyayinza kulowooza ku kudda mabega ku kulya embisi. Ebibuuzo bye nkubuzizza bya kutegeera kwokka era tebirina kutonda mu

ggwe asinga okubuusabuusa ku bikwata ku biseera byange eby'omu maaso. Okusinga byonna, gyendi ebitundu eby'omubiri eby'ekibuuzo tebirina makulu mangi okusinga emisingi egy'omwoyo, bulijjo egyabadde ginyewevu era nga tegikankana.

***Olga Kerenskaya, 3Frounze Omutukuvu Moscow.***

\*\*\*

Olw'okuba ebitabo byange si byangu kufuna mu Soviet Union, abalya embisi abamativu eyo bavvuunula mu bufunze ebitabo byange mu Lurussia ne bagaba kkopi zaabyo ezikoppoloddwa mu mikwano gyabwe.

Abantu bangi olwo buli omu akoppa ebifunze ebyo okuva ku munne. *Wammanga kye kitundu ky'ebbaluwa empanvu eyawandiikibwa omukyala omukadde Omurusiya abeera mu disitulikiti y'e Moscow:*

***Khimki , Omwezi gwokutaano 25, 1965.***

Sisobola kwogera oba, okusingawo, sisobola kufuna bigambo bituufu kye nnyinza okubalaga okwebaza kwange okutaliiko kkomo. Tewali mpeera yonna mu nsi eno esaanira okusasula emirimu gyo emitukuvu olw'obulokozi bw'omubiri n'omwoyo gw'omuntu, 'OKULYA KW'EKIKULU'. Nfukamira mu maaso go so si mu maaso go mwokka, naye n'omuntu eyandeetera enkola eno ey'omuwendo ey'obulamu, erimu ebitundu ebiwerako ebiggiddwa mu kitabo kyo. Personally sifunye mukisa kulaba kitabo kyo. Mukwano gwange — eyali omusomesa —

yali azikoppa si mu kitabo kyo butereevu, wabula okuva mu katabo ka mukwano gwe — naye eyali omusomesa, era ye mukyala ono kati akuwandiikira ennyiriri zino, kubanga amaaso gange gennyini gabi. Nsobola okulaba n'eriiso limu lyokka era ekyo nga nyambibwako endabirwamu enkulu, bwe kitaba ekyo nnandibadde nkwebaza nnyo emabegako.

Natandika enkola yange nga 15th February era okuva olwo silya mmere yonna efumbiddwa, wadde omugaati... Nja kuweza emyaka kyenda nga August 15, 1966. Ndi wa maanyi okusinga mikwano gyange gyonna, era ensonga eno ekakasibbwa abalala nabo.

***Karpovna Maria Ivanovna, ku luguudo lwa Fevral'skaya St. 12, Khimca.***

\*\*\*

*Sundsvall, nga August 12, 1965, omwaka.*

Mwami Hovannessian omwagalwa,

Ssenga wange ne bba, bombi basawo mu Yerevan, Danielian amannya, bampandiikira nti bafunye omugaso munene okuva mu kuteesa kwo era bankubiriza n'ebbugumu okwettanira enkola yo ey'endya n'okuwonya. N'olwekyo, mu kuddamu kwange njagala okubuuza oba oyinza okunsindikira kkopi y'omulimu gwo ogutuumiddwa 'Raw-Eating', gwe nkwebaza nga bukyali.

Ndi musawo wa bakyala okuva e Istanbul. Emyaka ebiri egiyise nfunye... abadde akola mu ddwaaliro e Sundsvall mu Sweden. Nja kusoma ekitabo kyo n'ebiragiro byo, abantu bangi bye baafuna edda emigaso mingi nnyo."

*Omusawo Shabuh Sedikian, ow'e Länslasarette, Sundsvall, Suède, omuwandiisi w'ebitabo.*

\*\*\*

*Moscow, nga Noovemba 19, 1966.*

Mwami Aterhov omwagalwa,

Nsanyuse nnyo mu ngeri eyeewuunyisa olw'obutegeevu n'obwangu bw'ebirowoozo byo. Ddala kisoboka okunnyonnyola ekintu ekinene bwe kityo ekyazuuliddwa mu ngeri ennyangu bwetyo? 'Ayi omuntu! Obutonde bukutonda era ne bukuliisa n'obutoffaali bwo n'emmere embisi. Kasita oba tomanyidde ddala nsengeka n'emirimu gy'obutoffaali obwo, totaataaganya mirimu gyabwo ng'okozesa ebintu eby'enjawulo ebitali bya butonde, eby'obutwa.

Nze ne mukyala wange ffembi tuli bayizi ba diguli eyookubiri. Nze ndi musawo wa physics ate ye musawo.

Tufaayo nnyo ku mulimu gwo...

**MICHEAL OMUNASIA.**

\*\*\*

***Jermook, Omwezi gwokusatu 6, 1966.***

Mulamu bulungi, ggwe munnasayansi wa bannassaayansi! Ggwe omusomesa w'obuntu!

Ndi muyambi wa musawo mu Health Resort of Jermook mu...

Armenia. Mbadde nkola okulya embisi okuva nga 4th November, 1965, nga nkakasiddwa ekitabo kyo. Nkakasa nti nja kuwona n'enkola gy'osaasaanya. Okuva mu 1947 nnali ntawaanyizibwa obulwadde bw'endwadde z'enkizi, obulwadde bw'endwadde z'enkizi n'obuzibu bw'emisuwa gy'omutima. Okuva mu 1963 obulamu bwange bwali bweyongedde okwonooneka, olw'okuzimba ennyo ensigo, era nga muno nnasobola okufuna obuweerero obw'ekitundu kyokka nga ndya wootameroni.

Okuva ku lunaku olw'omukaaga nga ndya ebibisi nawulira obulumi obw'amaanyi mu binywa byange, naye ne bukoma oluvannyuma... Mu kiseera ky'okuddamu okulya embisi saafuna kuzimba kw'ennyondo okwali kuwerekera buli kulumba kw'endwadde z'enkizi. Era saafuna bulwadde bwa paroxysms bwa musujja na dropsy ezaali zikola endabika yazo buli embeera y'ensigo zange lwe yeeyongerera. Kati nnyumirwa otulo otulungi ddala era pulse rate yange ekendedde okuva ku 120-140 okutuuka ku 90-

Emiggo 100 buli ddakiika (mu mbeera y'okunyigirizibwa). Obulumi obw'ekiro mu mutima gwange, ebizimba ku mutwe n'entuuyo ku bigere byange biweddewo. Nnakendeeza dda kkiro ttaano mu buzito era obulumi bwange obw'enkizi buweddewo. Mpulira bulungi nnyo era amaanyi gange geeyongerera.

Mukyala wange ne mutabani wange ow'emyaka omukaaga nabo, bakwata okulya embisi. Nja kukuza omwana wange owookusatu — kati ow'omwezi gumu — mu ngeri y'emu nga gy'akuza muwala wo *Anahit*.

Omusomesa wange omwagalwa, mbadde nkola ng'omuyambi w'omusawo okumala... emyaka kkumi na munaana era kati ku myaka amakumi asatu mu musanvu nnaatera okumaliriza omusomo gw'okuwandiikiragana mu Pedagogical Institute. Naye mu kitabo kyo mwe nnasembyeyo okuzuula eby'okuddamu ku muwendo gwa...



ebizibu ebibadde binbonyaabonya okumala ebbanga — eby'okuddamu bye nnali sisobola kusanga walala wonna. "Ekimu ku bizibu ebyo y'ensonga lwaki abalongo tebasobola kutambula ng'abaana b'ebisolo ebirala okuva ku lunaku olusooka nga bazaalibwa. Kati nkakasa nti ensonga lwaki kino n'obulema obulala bungi nnyo mu mubiri mu baana kwe kunoonyezebwa mu bifumbiddwa." emmere eyaliibwa bazadde baabwe ne bajajjaabwe. Mu kulaba kwange oluvannyuma lw'emilembe esatu oba ena egy'abalya embisi obulema obwo bwonna bujja kuba buweddewo.

*Dr. Vachagan Gasparian, ow'e Jermuk, mu Armenia.*

\*\*\*

Mwannyinaze omukulu abeera mu Yerevan. Bulijjo mmuweereza obupapula obunene wa bitabo, by'ayanjula eri abalwadde ennyo oba abakakafu nti balya ebibisi. *Wano waliwo ebitundu ebitonotono ebigiddwa mu bbaluwa ze ennyingi:*

"Arshavir wange omwagalwa, nkimanyi nti ebbaluwa eno ejja kukuwa essanyu lingi. Okulya ebibisi kukulaakulana mangu mu Yerevan ne mu masaza amalala. Tewali lunaku luyitawo nga tewali ankubye essimu oba okunkyalira. Bajja kunoonya magezi oba okusaba ebitabo. Ebitabo byo mbiyanjulira abo abali mu bwetaavu ddala. Waliwo obwetaavu obutaliiko kkomu obw'ebitabo, ebiyita okuva ku mukono okudda ku mulala era mu bbanga ttono ne bikendeera ne bifuuka ebiwujjo. Nneeraliikirivu nnyo olw'omuze gwo ogw'okuweereza ebitabo eby'obwereere eri bonna abasaba. Oyinza otya okugumira ensaasaanya ng'eyo enyigiriza?

Tosobola kutegeera balwadde bameka abawonyezebwa okulya ebibisi, nga ddala bakwebaza. Abantu wano bonna ba humanitarians nga ggwe. Kasita omuntu azzeemu obulamu bwe obwali bubula, yeetikka omulimu gw'okuwonya ab'eŷyanda ze abalwadde era bw'atyo abalala bataano oba mukaaga ne bawona obuzibu obw'amaanyi. Olwo ne bajja gye ndi ne bannyonyola bye bayitamu. Abantu abaali batasobola kutambula ddaala lyonna kati basobola okutambula kiromita amakumi.

Omu ku balwadde abo abadde alina obulwadde bw'okuzimba emikono n'ebigere okumala emyaka amakumi abiri, era nga bizitowa kkiro ezitakka wansi wa 115. Oluvannyuma lw'okwettanira emmere embisi, yakendeeza ku kkiro 10 mu nnaku 20. Mutabani we yagamba nti, 'Taata wange eyali tasobola kutambuzza mikono na bigere, kati atambula ng'omwana umuto.' Bakuwa omukisa buli kiseera ne Anahit.

Omulwadde omulala yali abadde alina okuzimba kw'amaloboozi ge, nga kumpi eddoboozi lye lifiiriddwa ddala. Kati obulamu bwe azzeemu ddala oluvannyuma lw'okulya emmere embisi okumala omwezi gumu n'ekitundu gwokka.

Nate, omuvubuka ow'emyaka 28 yalina okufuukuuka kw'ensigo, nga kuwerekewako okutonnya kw'amazzi mu mubiri gwonna. Embeera ye yali mbi nnyo ne kiba nti essuubi lyonna lyali limusuuliddwa, naye kati ali bulungi nnyo olw'okulya ebibisi. Emisango mingi nnyo egy'engeri eno ne kiba nti tekisoboka nnyo kugiwandiikako gyonna. Okusenziira ku kuteebereza kwabwe, mu Yerevan mwokka kati mulimu abantu 2,500 abalya embisi, bangi ku bo baali balwadde nnyo okumala ebbanga, naye kati balina obulamu obutuukiridde. Abantu bawona endwadde z'omutima, concretions ezirimu omunnyo, puleesa, amabwa mu lubuto, okuzimba ensigo, ekibumba n'ennywanto, calculi n'obuzibu obulala bungi obw'amaanyi ennyo.

Nze kennyini nnali mulwadde nnyo. Nafuna obulwadde bwa puleesa nga nkuba mu matu ate nga n'ekibumba kizimba. Ennyindo yange yavaamu omusaayi emirundi ebiri oba esatu olunaku, nga mpulira nga munafu era nga nsula bubi. Omutima gwange gwali mu mbeera mbi nnyo ne kiba nti buli kiro nneebuuza oba nnandizzeemu okulaba emisana. Naye kati nneebaka mangu nnyo nga siwulirira ba famire nga bagenda ku mulimu ku makya. Mazima ddala, oluusi bawulira nga beeraliikirivu bwe nzuukuka ekikeerezi, nga balowooza nti nteekwa okuba nga ndi mulwadde. Ngonze nnyo era ne bwe ntambula ntya, siwulira bukoowu--ekyewuunyisa nnyo buli muntu.

Abalya ebibisi bakulaakulanya enkolagana ey'omukwano ne bannaabwe. Lumu akawungeezi nnayitibwa mu maka g'Abakolojiya. *(Mr. Colozian musiizi wa langi omukugu mu Yerevan. Embooji y'amaka ge nnyuvu nnyo ddala. Ye kennyini abadde alina amabwa g'olubuto agatawona, nga gawerekewako okuvaamu omusaayi. Okugaana okukkiriza eddagala mu*

*eddwaaliro, yakyuka n'adda mu kulya embisi era n'awona ddala obulwadde bwe. Mukyala we yalina obulwadde bwa ffene (blastomycosis). Oluvannyuma lw'emyezi ena ng'alya embisi enjala ze zaatandika okukula era okusesema kwe ne kubula. Muwala waabwe yawasa, olubuto n'aluyisa ku mmere embisi n'azaala omwana we nga talina kamogo ka musaayi, kati omwana amukuliza ku mmere embisi.)*

Waliwo abalya embisi abajjuvu amakumi asatu mu babiri, nga kwotadde n'abaabwe famire y'abantu bana. Ebigambo binlemererwa okunnyonnyola okwaniriza kwe nnafula okuva gye bali. Baali bategeese emmeeza esinga okulabika obulungi era ey'ebbeeyi, ng'etisse saladi embisi ezisikiriza, ebika bitaano oba mukaaga ebya tart embisi eziwooma ennyo, ekimu ku byo kye baali batuumye Anahit, 'pilau' ey'enjawulo eya kasooli w'Abayindi eyayooyotebwa n'ebibala ebikalu ebinyikiddwa mu mazzi, . n'ebibala ebibisi ebya buli ngeri n'entangawuuzi. Ku nkomerero baaleese ekijjulo ekiwooma nga kirimu eyyaano etabuddwa, oats, walnuts, raisins.

Abagenyi bonna baali basawo, bayimbi, bayimbi n'abasomesa. Bbo yakola okwogera okuwerako. Oluvannyuma kyazuulibwa nti gyali giweze emyaka amakumi asatu bukya mbaga ya Mwami Ne Mukyala Colozian.

Abasawo abawerako bafuuse abalya embisi. Omusawo omuto ne mukyala we naye eyali omusawo, baja okundaba okuva mu Health Resort e Jermook. Bang'amba nti balina abalwadde amakumi ana ku ataano olunaku, nga bonna beetaaga ebitabo byo. Bankakasa nti obwetaavu bw'ebitabo byo buyinza okutuuka mu nkumi n'enkumi. Omusawo mu Spitak yali awadde omusomo ogukwata ku kkolera, ku nkomerero yaayo yali ayogedde ku kulya embisi era ng'awa abawuliriza be amagezi okufuna kkopi y'ekitabo kyo era oluvannyuma lw'okukisoma obulungi, okussa mu nkola ebiteeso byakyo.

Omusawo ow'ekitiibwa ow'emyaka nkaaga mu ena yajja gye ndi okuva e Kirovakan. Yang'amba nti yali mulwadde nnyo, naye nti, ng'ali wamu ne mukyala we, yali yeettanira okulya embisi omwaka mulamba n'okusoba emabega era ekyavaamu yali azzeemu obulamu. Era yang'amba nti Dayirekita wa Ssentebe w'obuyonjo mu by'endya mu Yerevan Institute of Medicine, Dr. A. Harootiunian,\* yali awadde omusomo e Kirovakan nga waliwo abasawo, abalwadde n'okusinga byonna, abalya ebibisi. Ku nkomerero y'omusomo,

ekibuuzo ky'okulya embisi kyali kizze okuteesebwako. Abalya embisi abawerako, ababadde bagalamidde mu malwaliro okumala emyezi egiwerako nga tebalina kye bavaamu nga kati bawonye okulya embisi, baali baagala ebiwandiiko byabwe eby'amalwaliro bikeberebwe n'okugeraageranya okutuufu, okukolebwa n'embeera gye balimu kati. Era baali baagala okumanya lwaki sipiika yali avumiridde mu lujjudde okulya ebibisi nga teyeekeenneya nsonga ezikwatagana. Omu ku balya embisi yali atuuse n'okuyimirira n'abuza omusawo w'e Kirovaka oba yali amutedgedde. Bwe yafuna okuddibwamu okutali kwa mazima, yali ayongeddeko nti: 'Nze mulwadde ensonga ye gwe wali otwala ng'etaliimu ssuubi nnyo era gwe wasiibulwa mu ddwaaliro lyo okufiira awaka. Era leero, olw'okulya ebibisi, ndi mu bulamu obutuukiridde.' Omusawo yali ayimiridde nga musiru."

**Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan, ow'emyaka 33.**

*"Omusajja ono (Harootiunian) emabegako yali ayingiza ekiwandiiko mu a olupapula lw'amawulire oluyitibwa "Communist"! eyafulumizibwa mu Yerevan (1964, No. 171), nga mu kino awatali kwegaana ddala migaso gy'okulya embisi! Yali akomye okugikozesa ku ndwadde ezimu zokka, era mu kiseera kye kimu yali atendereza obutoffaali obw'obulabe obw'ebisolo ne vitamini ez'obutonde. N'ekisembayo, yali alabudde abasomi be obutalya mmere ya butonde nga tebalina magezi ga musawo. Ku bigambo bino nnawa dda eky'okuddamu ekinyiga mu mulimu gwange ogw'Oluarmenia ogwatumiddwa "Along the Paths of Raw-eating".*

\*\*\*

*Omukyala ono ye nnyazaala w'omuyimbi omututumufu ow'e Armenia (Ofelia Hambardzumyan), omukyala omugezi ennyo eyampandiikidde ebbaluwa kkumi na ssatu okutuusa kati, ezimu ku zo nja kwogera bwe ziti:*

**Omwezi gw'omwenda 20, 1966:**

Mwami Hovannessian omwagalwa,

"Kumpi emyezi ebiri egiyise, nasoma ekitabo kyo eky'okulya ebibisi, ekyanwolwa okumala olunaku lumu lwokka, n'okucamuka, okujjumbira n'obuwoomi, ekigambo ku kigambo, nga n'ekkalaamu tesobola era tesobola kunnyonyola. Edda, Nnali nzibye amaaso

nga nfubutuka okugenda okufa, nga n'akabonero k'omubiri ogw'obulimba kanyweredde mu maaso gange okumala emyaka mingi. Naye kyabula nga bukyali ku mmere embisi.

Nnali sinnamaliriza kusoma kitabo kyo eky'obukugu, bwe nnasindika eccupa z'emmere n'eddagala zonna ezifumbiddwa ne kkapu ezitayawulwako nange mu kasasiro. Gwali mazaalibwa gange ag'emyaka 61 bwe nakkiriza ekirabo kino okuva gyoli ne nsalawo okubeera raw vegan. Sijja kwerabira lunaku luno; Osobola okuteebereza bulungi nnyo enkyukakyuka ki ezaaliwo mu mubiri gwange ogwasaanawo. Mu myaka egiyise, olw'okunyigirizibwa kw'endwadde ez'enjawulo, nnalina obulamu obw'ebizibu. Naddala obulwadde bwa quater obuziyyira n'obulwadde bwa sciatica obutagumiikiriza byali binzibye utulo. Oluvannyuma lw'okusumululwa okuva mu bukambwe obw'endwadde, nnafuuka omuntu omujjumbize, ow'amaanyi era omugumu era nnadduka ng'empologoma olunaku lwonna. Sisobola kufuna bigambo bya kwogera kusiima kwange; Ayi omugezi w'abagezigezi, mukwano gwange omwagalwa...

Nsaba okkirize okulamusa kwa mukwano gwo ow'ewala eyenyumiriza mu kusembayo kwe erinnya lye limu n'eryo (Ter Hovannessian). Kati sisobola kugumiikiriza ngeri bantu gye bateekamu obutwa mu mibiri gyabwe? Nbonaabona bwe nzujukira engeri, olw'obutamanya, gye nnayitanga abaagalwa bange ewange ne mbawa ebintu ebifumbiddwa n'emikono gyange.

Nga sinnalya mbisi omutima gwange okukuba kwantegeeza ku stroke, nga mu ndowooza yange kyalibwanga ng'okufa okusanyusa era okwangu, Naye kati njagala kubeera mulamu okusoma n'amaaso gange n'okuwulira n'amatu gange nti erinnya lya muganda wange liri ku ennimi z'ensi yonna. Omulimu gwo gwa magezi, emmere efumbiddwa erina okusuulibwa, obuwanguzi bujja kukutuukako.

**Omwezi gwomunaana 2, 1967:**

"Kati nga ndi mulamu bulungi era nga ndi mugagga, ng'omuntu omutuufu, nsindika." ggwe ebbaluwa yange eyokusatu. Enneewulira z'omutima gwange nnyingi nnyo ne sisobola kuziwandika ku mpapula; obulamu bwange obuliwo kati mbanja ggwe Ayi omulokozi w'abantu, Ayi muganda wange omwagalwa, nsobola okukuyita muganda wange?

Bwe saafuna kuddibwamu okuva gy'oli olw'ebbaluwa zange ebbiri ezaaliwo emabega, neewola ekitabo kyo ekinene okuva ku mikwano gyange ne nkikoppa byonna mu bitabo bisatu ebinene. Kati kkopi eno ekyusa emikono. Oluvannyuma nnakizuula nti waweerezanga ebitabo n'ebbaluwa, naye nga tebintuukako.

Wano, omuwendo gw'abakiriza mu raw veganism gweyongera buli lunaku olunaku; Mu bo mulimu n'abasawo. Abasinga baja gye ndi lwa...

ebibuuzo ebimu, ntumbula emmere embisi; Nkola keeki, halvah, salad ne dolmeh embisi ne mbiraga abantu, nkuba ebiragiro byabwe ne mbigabira abantu, ku keeki mbiwandiika erinnya lyo n'ezabbibu; Emu ku keeki zino nazigulira mwannyoko. Yakaaba, n'annywegera n'agamba nti, "Okuva leero tuli bannyinaffe babiri. Omulyango gw'ennyumba yange bulijjo guggule gy'oli." Yampa omuzingo ogw'okubiri ogw'ekitabo kyo.

Ntera okusisinkana mwannyoko, okusoma ebbaluwa zo n'ebiwandiiko byo, ntunuulira ebifaananyi, natunuulira n'okusaasira okungi ebifaananyi by'abaana bo ababiri abaali babulankanyizibwa olw'emmere "enyweza" n'eddagala "erikola"; Babadde basaddaakiddwa, naye mu kifo ky'ekyo leero enkumi n'enkumi z'abantu bawonye okufa okumu ne basindika okulamusa mu kujjukira kwabwe. Abagezigezi abakulu mu biseera eby'emabega emirimu gyabwe bagireka nga tegiwedde olw'emmere n'eddagala ery'ekika kino ne bafa... era ggwe wekka eyabikkudde ekyama kino. Olulimi lubeere musiru oluvuma okwegaana ensonga zino.

Kati ka njogereko katono ku nze. Ndowooza kyandibadde kinyuma ku lwammwe okumanya bwe nnali nga sinnatandika kulya bibisi ne bwe ndi kati. Nnalina emyaka kkumi na musanvu nga nfuna obulumi obw'amaanyi ku ludda olwa ddyo olw'omugongo. Abasawo tebaasobola kutegeera kivaako ne bakoma ku butabeera bulungi na ddagala na masaagi. Oluvannyuma lw'emyaka mukaaga, nnatuuka n'okutwalibwa mu ddwaaliro nga nfa. Kyazuuse nti ekibumba kyange eky' ddyo kijjudde amayinja n'amasira. Professor eyalongoosa ekibumba kyange yali muntu wa magezi era singa yali mulamu, yandibadde assa omukono ku bintu by'ozudde n'emikono gyombi; Yang'amba nti abasawo bakulye ekitundu ky'ekibumba kyo olw'okukukuba masaagi n'eddagala ery'obulabe ne baseka. Yandagira nneerabire okulya ennyama, amagi, pickles, mineral waters n'emmere ey'omunno emirembe gyonna n'okulya enva endiirwa n'ebibala bingi.

Ekiragiro kino nakigoberera okumala emyaka ebiri oba esatu, bwe nnawulira obulungi, naddamu okulya buli kimu. Mpola mpola, appetite yange yeeyongerera era n'obuzito bwange bweyongerera buli lunaku; Okufaananako n'abalala, nange nnalwoowa nti kano kabonero ka bulamu, naye kyazuuka nga kikontana n'ekyo. Okusooka, omutwe gwatandika okulumwa ennyo, oluvannyuma amagulu gange ne gazimba, era ku myaka amakumi ana mu ena, amannyo ag'obutonde gaakyusibwa ne gateekebwamu amannyo ag'obutonde. Obuzito bw'omubiri gwange bwatuuka ku kkiro kinaana mu bbiri; Okussa obubi, okusesema okutambula obutasalako, okukuba omukka n'olubuto olukaawa byanneetooloola. Oluvannyuma, obulwadde bwa goiter bwalabika, nga...

yeetooloola ensingo yange ng'eggi amakalu. Abasawo baali baagala kulongoosebwa naye ne ÿyaana. Awo, obulwadde bwa sciatica, arteriosclerosis, puleesa, hemorrhoids, gout, n'ebirala byali binnafuye omubiri gwange gwonna okutuuka ku ddaala nga sisobola kutambula.

Ekisenge kyange kyali ng'edduuka ly'eddagala ery'empeke za aspirin, pyramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit n'obutwa obulala, nga buno bwakola ekitundu ky'emmere yange. Abasawo nabanyiiza era olw'okuba buli omu yagamba nti obubonero buno bwekuusa ku myaka, nnalowooza nti enkomerero y'obulamu bwange yali etuuse. Ensi eno nali nkooye era nga njagala nnyo nti stroke ennyangu ekomewo okuswazibwa kuno. Tekyanzijirangako nti ekyamagero kiyinza okulabika ne kintaasa ekirooto kino eky'ekirooto. Naye kino kyegattibwako. Kati kkiro kkumi na musanvu sitaani abuze (omuwandiisi w'ebbaluwa yeerabira nti omubiri gwe ogwasooka gukung'aanyizza kkiro kkumi na musanvu ez'obutoffaali obuggya era obulungi mu kiseera kino eky'okulya ekibisi, kwe kugamba, sitaani teyalina kkiro kkumi na musanvu, wabula kkiro amakumi asatu mu nnya mpozzi n'okusingawo) era ntambula okuva ku nkomerero emu ey'ekibuga okutuuka ku nkomerero endala ey'ekibuga nga nnina obuzito obw'amazima obwa kkiro nkaaga mu nnya ne nninnya amadaala 132 ag'ekkolero lya cognac n'emigugu emizito okutuuka ku muwala wa mwannyinaze ali mu ddwaaliro eyo era kubanga abakozi era abasawo b'eyo bamanyidde ddala embeera gye nnalina emabega, beewuunya.

Naddala bwe batwala puleesa yange ne balaba kkumi na ssatu mu kifo ky'ekkumi na mwenda. Kino kijja kubaleetera okukyusa endowooza yaabwe era mu butuufu amazima gawangula. Nteekateeka emmere embisi embisi embisi mu nnyumba yange ne ngitwala gye bali, balya era ngamba nti: "Hovannessian asindika ebitabo bye mu nsi yonna ku bwereere. Era nzijanjabo abantu n'emmere embisi, ndya nga bw'oyagala." Nze kati emyezi kkumi nga mbeera mu ssanyu lino...

Njagala kwogera ebigambo bitonotono ku detox yange. Obulumi bw'endwadde zange bwali bwa maanyi nnyo nga siwulira bikolwa bya kusooka kuggyamu butwa, kyokka gye nnakoma okulya, gye nnali sisobola kumala. Ekizimba ekimyufu kyalabika ku ludda olwa kkono olw'omubiri gwange, era nga nakyo kyannuma naye mu bbanga ttono ne kiwona. Olususu lwange lwakala mu bifo ebimu, ne lusiwa, ne lufuna enviiri ne lutereera; Langi y'omusulo gwange oluusi yali emmyufu eyakaayakana ate oluusi enjeru ate nga nnene, naye kati yeeyoleka bulungi ng'amazzi. Nalina omutwe omutono ogw'amaanyi ogwatereera ku bwazo. Okuva ku lunaku olusooka olw'emmere embisi, neerabira nti mu nsi eno mulimu eddagala. Ekyo siyinja kukikiriza

enviiri zange enjeru kati zifuuse enzirugavu era zidda mu langi yazo eyasooka."

## **Ebbaluwa nnamba 12 - May 7, 1971**

"Nnina amawulire mangi nnyo nga simanyi wa ntandikira na wa we nkoma. Olunaku lumu nagenda mu ddwaaliro ku mulimu gw'okuddukanya emirimu, nnalaba omusawo omukyala ng'akutte ekitabo kyo mu ngalo, ng'akuŷyaanyizza abasawo abalala abawerako okumwetooloola." era n'obunyikivu ng'annyonnyola engeri muggya we gye yawonyezebwa obulwadde obw'amaanyi obw'ekibumba olw'okulya enva endiirwa embisi. Awo n'agamba nti: "Ebbaluwa ya nnyazaala wa Ofelia Hambarsoumian nayo eri mu kitabo kino. " Kirabika yawona'. t know me. Natunula mu kitabo ne ndaba nga kya photocopy y'akatabo ke kamu ke nali ntaddeko omukono ne mpa abantu. Olw'okuba ekitabo kyo tekitera kubaawo nnyo, kijja kuba kya photocopy abantu bangi basobole okukikozesa. Bwe kino omusawo yantegeera, yansaba ngende ndabe omulwadde olunaku lumu. Nagenda ku lunaku lwe twali tutereze. Eyali omulwadde ayitibwa Ozonian, kati omulamu obulungi ddala, yali ategese akabaga ak'amaanyi; Musawo wa bisolo, mukyala we musawo, muganda we Pulofeesa wa yunivasite, mukyala we naye musawo, bannamawulire abawerako n'abamu abapya abalya embisi nga bakuŷyaanye wamu. Dr. Abajian okuva e Kirovakan, yayingidde n'abagoberezi abapya abawerako abalya embisi.

Ozonian yawandiika ebbaluwa eri endagiriyo yo enkadde omwaka gumu emabega ng'alwadde ennyo, naye ndowooza teyakutuukako. Ebbaluwa eno enyuma nnyo era ya muwendo nnyo ne ngikoppa ne ngiweereza. Nga bw'olaba mu bbaluwa, yali mulwadde nnyo omwaka gumu emabega ne bamuggwaamu essuubi, naye kati emirimu gye agikola n'obulamu obujjuvu; **Ebbaluwa y'aba Ozonians:**

ŷ "Simanyi mu lulimi ki lwe nnyinza okulaga okwewuunya kwange n'okussa ekitiibwa kyange gy'oli omuzirakisa asinga era munnasayansi asinga mu mulembe guno. Wadde ng'ekivudde ku bulwadde bw'ekibumba kyange, ndi munafu nnyo ne sisobola kuwandiika." ebigambo ebitonotono wadde eri ab'eŷŷanda zange ez'oku lusegere, naye nkuwandiikira n'essanyu lyonna. Ggwe muntu yekka mu nsi yonna gwe nsobola okuwandiikira, naye sisobola butawandiika. Muganda wange yaleeta ekitabo kyo n'akikkaatiriza ekyo Nagisoma, natuula ku kitanda just so as not to offend him era nga siyagala ne ntandika okusoma ekitabo ekyali kikutuse olw'okusoma ennyo; Naye saasobola kulekawo kitabo kino ekiloga,



kubanga olulimi lwayo olusongovu era olw'obwagazi, awamu n'ebirowoozo byo ebizito era eby'ekyuma, byaloga obulamu bwange bwonna. Okufa okw'ekikangabwa kw'abaana bano kwe kwakusindika mu biyumba ebikwese eby'ennyanja ya ssaayansi ng'onoonya amazima. Ennaku ey'amaanyi yakuleetera okufuuka enjuba y'ebiramu. Ku kino obuntu babanja abaana bo ababiri era amannya gaabwe gajja kusigala mu bijjukizo by'amawanga. Oluvannyuma lw'okusoma ekitabo kyo, amangu ago nagenda nga mbisi era nga silinze kiva mu kuwona, ntegeeza okwebaza kwange. Kubanga nnali nkakasa obutuufu bw'ebigambo byo; Olw'okuba ndi musawo wa bisolo era nga mmanyi bulungi biology, nnandibadde ntegeera bulungi obukulu bw'ebigambo byo. Endowooza zonna eza ssaayansi w'ebiramu, ezaali zisimbye emirandira ennyo mu bwongo bwange okumala emyaka mingi, zakyuka mu lunaku lumu. Nkakasa nti ebiseera eby'omu maaso bijja kufukamira mu maaso g'obukulu bwo, kubanga tewali kizuuliddwa kinene kikwekeddwa. Nnina emyaka 40. Nnina emyaka 40. Nnina obulwadde bw'ekibumba obutawona, embeera yange ya maanyi nnyo. Nayitrojeni mu musaayi gwange ali 65-90 era tagenda wansi.

Nga ngalamidde mu buliri, nga nfuuwa omukka gwokka ku lulwo, nkakasa nti nja kuba bulungi. Nja kubanja maama olw'okunzaala era nkubanja olw'okugenda mu maaso n'obulamu bwange, emirembe gyonna..."

Amawulire amalala aganyuvu: omu ku bannamawulire ba magazini ya "Science & Life" yajja e Yerevan okuva e Moscow okukola okunoonyereza ku nkulaakulana y'ebiramu.

Abasawo abawerako n'abalina obumanyirivu mu kulya embisi bakungaanidde mu nnyumba y'omusasi w'abalya embisi era awandiise lipoota. Yannoonya, era nga November 15th, 1971, ebbaluwa nnamba 13 (nali mpandiise ebbaluwa enzijuvi eri omuwandiisi w'olupapula lw'amawulire "Avangard") kirabika yalina kye yakola, kubanga nnategeezebwa ku ssimu nti omukugu mu ndwadde z'omubiri gw'okugaaya emmere enkola, Professor Jivan Shmavonyan, yayagala okunsisinkana n'abamu ku balya embisi. Kiki kye nnali nsobola okukola okuggyako okukola akabaga eri abalya embisi abajjumbidde. Ng'ebula ennaku ntono akabaga, nnawummula ofiisi era awatali kuswala kwonna, nagezaako okuteekawo emmeeza egenda okuba empya eri n'abalya obulamu.

Omugaati omubisi, bisikiiti, basaq, wamu ne jjaamu embisi ez'enjawulo ezikoleddwa mu bikoola by'ebimuli, ensigo z'amakomamawanga, wadde okuva mu ntangawuuzi eza kiragala ze nkola buli mwaka mu biseera by'omusana, ate era nga nkozesa salad ez'enjawulo, nnali nyoooyotezza

emmeeza ennene ssatu nnyo ne kiba nti kizibu okwogera. Okumala akaseera, tewali yaguma kukwata ku keeki ennene essatu erinnya lyo kwe litangaliija. Oluvannyuma nnagisala ne ngizannya. Emmeeza yasinda olw'obuzito bw'ebibala n'omubisi gw'ebibala!



*Mwannyina wa Aterhov (Siranush BabaKhanian) alabibwa wakati, ku kkono we ye pulofeesa **Shmavonyan**, ate Haikanush Ter Hovannessian ayimiridde emabega*

Olukiiko lwategekebwa nga October 24<sup>th</sup>, 1971 ku ssaawa 16:00. Ng'ebula essaawa bbiri, natuma mwannyoko okumuyita abasooka okutuuka bamukwatagane mu ngalo ng'omukiise wo. Okusookera ddala, pulofeesa ow'ekitiibwa yennyini yayingira n'ansika omukono n'emikono gye gyombi ng'amwenya era n'asisinkana mwannyina n'ekitiibwa ekinene. Mu kaseera akalala, abagenyi bonna abaali balya embisi baali basawo, bapulofeesa ba yunivasite, bannamawulire, abasomesa n'ebirala, abantu nga amakumi ana mu bataano ne bayingira omulundi gumu. Nakwatibwa ensonyi, awo wennyini Dr. Abajian n'atuuka mu mmotoka ye n'abakyala bana abayiiya era abasanyufu okuva e Kirovakan; Yasoose kwogera ku ndwadde ze n'akuweereza okwebaza kwe olw'okugoba endwadde zino era n'akwagaliza ebirungi n'obulamu bwo.

Olwo abalya ebiramu bonna ne bawa okwogera okumu oluvannyuma lw'omulala ne bawa okunnyonnyola mu bujuvu ku ndwadde ezaayita n'obulamu obuliwo kati. Professor yali atudde mu kasirise, ng'awuliriza bulungi era ng'awandiika mu katabo ke. Abagenyi abasinga tebaamumanyi, bwe yasituka ne yeeyanjula nga lipoota z'abalya obulamu ziwedde,

buli omu yatuula n'atandika okuwuliriza mu kasirise. Yatandika okwogera mpola ku bigendererwa bye n'enteekateeka ze.



*Omu ku bapulofeesa ba yunivasite asoma ebbaluwa ya Hovannessian. Dr. Abajian atudde ku ludda lwe olwa kkono.*

Yagambye nti: "Mu butuufu Hovannessian akoze omulimu munene. Ebyafaayo." eraga nti bannassaayansi abasinga abatutumufu baava mu bantu ba bulijjo; Wadde Hovannessian si musawo, naye olw'okuzuula kwe, ayimiridde waggulu w'abasawo era alina eddembe okubeera ssaayansi. Wadde alina abalabe, naye ekituufu kiri nti awangula. Mwenna mwogedde, mujuliziddwa, naye ebigambo bino bisigala nammwe. Olina okutegeka omuwendo gw'abantu, okutwala ebibalo by'abantu bonna abalya ebiramu, ozuule endwadde ze baalina edda n'embeera gye bali kati, n'otuwa ebiwandiiko bino". Okusinziira ku kiteeso kye, akakiiko k'abantu 15 kaalondebwa, era n'erinnya lyange lyawandiikibwamu. Twasalawo okukola olukiiko ng'olwo omulundi gumu buli luvannyuma lwa myezi esatu.

Professor yagamba nti yalowooza ku ky'okutandikawo ekifo eky'okujjanjaba abantu abatali ba mmere embisi, era waaliwo okwogera ku ky'okutandikawo eky'okulya ekitali kya mmere embisi. Mu kumaliriza, nga pulofeesa asaba, nnayanjula ebifaananyi ebimu eby'ebbaluwa zo, ez'ebbaluwa okuva mu gavumenti ya Buyindi, eza

ebbaluwa gye nnali mpandiise "Avangard", n'ey'ebbaluwa ya Ozonian ne Makarian. Salad zonna n'emmere endala yazirya n'essanyu lingi era n'abuuza engeri y'okuziteekateekamu. Nagabira abagenyi kkopi kkumi eza ffoomu za salad ze nnalina. Eno si y'emu ku nkyusa ze nakuweereza, eno mpya ddala era ejjuvu.

Olukiiko lwamaze okuva ku ssaawa 16:00 okutuuka ku ssaawa 21:00. Bwe twagenda, proffecor yampa emu ku kaadi ze ate endala n'agiwa Siranoush n'atusaba bulijjo tubeere nga tukwatagana naye. Yagamba Siranoush nti: "Njagala nnyo okulaba muganda wo, okwebuza n'okuteekateeka awamu enteekateeka ennungamu okutuuka mu bbanga ttono. Kizibu okufuna olukusa okugenda ebweru w'eggwanga; Wandikira muganda wo, mpozzi asobola okukozesa obuyinza bwe." okuteekateeka ekiwandiiiko ekiyita".

Endagiriro ya Pulofeesa: **Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian No. 17, Yerevan."**

---

*Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian Omutukuvu Erevan.*

---

*Ebbaluwa okuva mu gavumenti ya Buyindi:*

**Ekitongole ky'amawulire mu Buyindi - T. S. Kanwar**

**Tehran, January 4, 1971, Ekitebe kya Buyindi. omukwanaganya w'amawulire**

"Nga bwe tutegeezeddwa, mufulumizza ekitabo wansi w'omutwe "Raw-eating". Oyinza okutegeeza nti gavumenti ya Buyindi yalonze akakiiko akasalawo ku Nature Cure, akakola okunoonyereza ku nkulaakulana n'enkulaakulana ya Nature Cure.

Ekitabo kyo kiweereddwa akakiiko kano, akakimanyi era kalowooza nti kyandibadde mulimu mulungi. N'olwekyo, Minisitule y'ebyobulamu n'okuteekateeka amaka mu Buyindi erowooza ku ky'okutunda ekitabo kino ekinene ennyo ku buseere (obukadde ttaano zokka) okukigaba. Tebajja kufuna magoba mu kutunda ekitabo kino.

Twandisiimye nnyo singa wandiwadde olukusa n'ekisa gavumenti ya Buyindi okufulumya ekitabo kino mu Lungereza ne mu nnimi endala kkumi na bbiri ez'omu kitundu.

Ate era, nsaba otutegeeze oba ekitabo kino kyalongoosebwa okuva mu... 1967 eyafulumizibwa. Oba oyagala kugikyusa mu bbanga eritali ly'ewala?

N'olwekyo, tujja kusiima singa tuba n'olukusa olwetaagisa okusobola okufulumya ekitabo kino mu Buyindi."

---

T. S. Kanwar, omuwandisi w'ebitabo.

*Kye kitongole ky'ebyobulamu ekisinga okukola mu Buyindi, ekyatandikibwawo mu 1964 Mahatma Gandhi. Bulijjo bagaba ebitabo byange ne bulletin zange mu Buyindi. Minisitule y'ebyobulamu mu Buyindi eyanjuddwa mu kitabo kyange ekitongole kino. Bino bye bimu ku bitundu by'ebbaluwa dayirekita w'ekitongole ekyo bye yampandiikira:*

"Nnali nsomyeko ebikukwatako emyaka etaano egiyise mu British Vegetarian Magazine, gye saafaayo nnyo era nga katono nneerabire; Okutuusa omwezi oguwedde, omukyala Omumexico addukanya ekifo eky'obuyonjo eyo yasula naffe okumala wiiki ssatu n'ayogerako nnyo." emmere embisi. Okuva olwo, mbadde sirina bugumiikiriza nga ngezaako okukutuukirira n'okulagira ekitabo, naye nnandizudde ntya endagiriro yo? Naye ennaku ntono emabega abantu babiri bajja gye tuli abamaze emyaka etaano ku mmere embisi ne bampa eyayo endagiriro. Ettendekero lino lyatandikibwawo Gandhi era nnafuna omukisa okukolerayo okumala emyaka kkumi mu myaka egyasembayo egy'obulamu bwe.

---

### **EKITUNDU EKY'OBUTONDE, Uruli- Kanchan, Buyindi**

*Pulezidenti w'ekibiina kya Israel Vegan Society, omuwandiisi omukulu ow'ekitabo "Nature and... Magazini y'ebyobulamu":*

"Mwebale nnyo obubaka bwammwe obuweerezeddwa. Tufuba okubufuna." eri abo abasinga okwagala okuzikozesa. Tutunze emizingo kikumi egy'ebitabo byo okutuusa kati; Mu nsi entono ng'abantu abasinga tebamanyi Lungereza, okutunda ebitabo bingi bwe bityo ddala kibeera kya buwanguzi bungi. Nkuweereza cover ya magazine "Nature and Health" (TEVA UBRIUT), nga mu kino nakyo kikubiddwa ekifaananyi ekirabika obulungi ekya Anahit ow'emyaka omukaaga. Kati nteekateeka ekiwandiko okukuba mu kyapa nga kiriko ekifaananyi ky'omwana Anahit ow'emyaka kkumi n'ebiri."

---

### **Jaacov Grabois, 10 Hateyna Omutukuvu Nevey Oz. Isiraeri**

Omusawo ono ye pulezidenti w'ekibiina ekigatta abalya enva endiirwa mu Bungereza, eya... alina enkola e London, era oluvannyuma lw'okusoma ekitabo kyange, yali

amatidde era n'awa endagiriro yange eri abalwadde be era n'awandiika ekitabo ky'okulya embisi. Ebbaluwa eno wammanga ekakasa kino:

"Nnasoma ekitabo kyo ekikwata ku mmere embisi. Dr. Lato yandagirira endya y'emmere embisi okujjanjaba kookolo wange. Yampa endagiriro yo nsobole okulagira ekitabo ekyo. Nja kuweereza ddoola kkumi ku mail era nsaba onsindikire ebitabo bisatu." ne bulletin mukaaga."

---

**Mukyala Campbell Moodie, 31 mu lusuku lwa Linden, London, W. 2**

---

*Mukyala VERA STANLEY ALDER:*

"Mukwano gwa kitiibwa omwagalwa, nasoma n'obwegendereza ekitabo kyo emirundi ebiri era ekyo nakiwulira." ekitabo kino kijja kuleeta omulembe omupya eri obuntu. Kyetaagisa nnyo okuteeka ekitabo kino mu maaso g'abantu olwo ku nkomerero wabeerewo okunyirira okwa bulijjo mu nsi. Oli mugezigezi eyasobola okutegeera amazima amangu era agatuukiridde n'agannyonyola mu butuufu okusinga abakugu bonna mu by'endya be nsomye ebitabo byabwe okutuusa kati.

Okumala emyaka, mbadde nnyigiriza abantu nti omuntu mulya ebibala era eno y'engeri ebizibu by'ensi gye binagonjoolwamu n'ensi eya zaabu n'etondebwawo. Omubala gwo ("tofumba") gumalawo ensonga zonna, ebipimo, ebipimo, n'ensengeka ennyangu era entongole. Ojja kumalawo ebibalo n'ebirala ebibadde byogerwako okutuusa kati, era mu kifo kyabyo ojja kuwa abantu obulamu obw'amazima n'essanyu. Okuzuula kwo, okufaanako n'okuzuula amasannyalaze, mulimu gwa mugezi, era mpozzi n'abantu abakutegeera nabo ba magezi.

Nja kukola kyonna ekyetaagisa okufuula ekitabo kyo eky'ettutumu; Mu kiseera kino ndi mu kulongoosa kitabo, mpandiika ekitabo ekirala n'okuwa emisomo. Ennaku nnyimpi nnyo okukola ebintu bino. Kati embeera eri mu nsi mbi, naye nze n'omwami wange tuzzibwamu amaanyi, mu nsonga z'okumanya nti ggwe n'emirimu gyo n'obuwanguzi bwo mukyali mu nsi eno. Nsaba mukkirize nti tuli ku lusegere lwammwe nnyo.

Nkuweereza ekimu ku bitabo byange. "Tumaze emyaka nga tuli ba vegan, tetunywa ssigala wadde okunywa omwenge, era kati nze n'omwami wange tukozesa enkola yo."

---

**«OMUKWANO GW'ENSI YONNA» 8 First Avenue, London.**

---

**ESSENCE OF HEALTH» Abafulumya Amateeka g'Ebyobulamu n'Obulamu Abasinga:**

*Omwezi gwokutaano 29, 1968:*

"Nnafuna ekitabo kyo. Sikoma ku kusanga kitabo kino nga kirungi nnyo, naye kikwatagana bulungi n'ebirowoozyo byange, ebikolwa byange, n'ebiwandiiko byange. Kati tufulumya magazini eyitibwa "ESSENCE OF HEALTH". Ng'oggyeeko okufulumya magazini eno n'ebitabo byange eby'obuntu, njagala okutunda ebitabo eby'ebweru ebiraga abantu ekkubo ettuufu. Ku lw'ekigendererwa kino, kikakafu nti ekitabo kyo kisaana okuteekebwa mu bitabo byange, kale nsaba ontegeeze ku bukwakkulizo bw'ekisaanyizo kya wholesale."

*Omwezi gw'okutaano 24, 1968:*

"Ndi musanyufu okukuweereza ceeke ya doola 82.5 ey'emizingo ataano egy'ebitabo by'emmere embisi. Bw'oba omwetegefu okutuwa eddembe okukuba ekitabo kino, tujja kukikiriza n'essanyu. Tulina ebikozesebwa byonna okukifulumya."

---

**Bokisi 2821, Durban, South Afrika.**

---

**DAULAT RAM OKUKOLA KU LUGANDA:**

"Ojja kwewuunya okufuna ebbaluwa eno; Kkiriza nti oluvannyuma lw'okulaba ekitabo kyo, bammemba bonna ku lukiiko olufuzi olw'ettendekero lino tebakoma ku kukosebwa nnyo, wabula ne bakakasa ddala nti okuyita mu mmere embisi yokka abantu mwe basobola okutaasibwa." endwadde zonna. Ekitundu kyaffe kibiina kya bazirakisa. Tusazeewo okussa mu nkola ekibiina ky'emmere embisi mu Buyindi. Bw'otukkiriza okukuba ekitabo kyo mu Lungereza n'ennimi z'omu kitundu, tujja kugaba kkopi emitwalo kkumi ku bwereere mu kusooka. Tujja era tuukirira minisitule y'ebyobulamu nabo balowooza ku nsonga eno mu mirimu gyabwe. Twasalawo okukakasa amazima ne mu malwaliro.

Tukimanyi nti obufirosofo bwo bulina abawakanya mu nsonga z'ebintu by'omuntu ku bubwe, naye mu nsi nga Buyindi, abantu abasinga gye bali baavu era enjala, emmere embisi ejja kufuna ettaka erisaanira era ejja kuleeta obukadde n'obukadde bw'abantu aba nga ekivuddemu emmere efumbiddwa n'emize n'empisa enkyamu bibonaabona, bilokoka. "Oluvannyuma, ekitabo kyo bwe kiba."

efulumiziddwa era ebyavaamu ne bituukirira, tujja kuweereza okuyita okujja e Buyindi ne famire yo olabe ebyavaamu n'amaaso go."

---

Krishan Mohan, omumyuka wa Pulezidenti. 17- B, Asaf Ali ku luguudo lw'e Mukono. NewDelhi

---

Oluvannyuma lw'okufuna ebbaluwa okuva mu kitebe kya Buyindi, nasalawo okuddamu okugezaako n'okutegeeza ab'obuyinza mu ggwanga lyaffe ku buwanguzi buno. Okusooka, nawandiika ebbaluwa eno wammanga eri MohamadReza Shah Pahlavi, ne nkwataganya omuzingo gw'ebitabo by'Oluperusi, Olungereza n'Oluarmenia ku ofiisi ya I  
*Ebbaluwa eno:*

"Nnennyumiriza mu kubatuusaako amawulire ag'essanyu agasukkiridde agayinza okuba amazibu okulowoozaako mu kusooka."

Olw'okufuba kwange okw'emyaka amakumi asatu, okunoonyereza, okunoonyereza n'ebyo bye nnayitamu, leero kikakasibwa ddala nti ebivaako endwadde zonna biva ku kulya emmere enfumbe, eddagala n'ebintu ebirala ebifu abantu bye bateeka mu mibiri gyabwe mu butamanya. Kino nakikakasa bwe nnafiirwa abaana bange babiri be njagala ennyo, omu ku myaka kkumi ate omulala ku myaka kkumi n'ena, nga kivudde ku kuwandiikibwa kw'eddagala "erikola" n'emme "enyweza" abasawo abatutumufu. Ekitabo ekirimu ebikwata ku nsonga eno kye nnali mpandiise mu Luarmenia kyakubibwa ne kifulumizibwa mu 1960, olwo okusobola okutegeeza abakyala/abasajja bannange ab'omu Buperusi mu 1963, nnafulumya akatabo akatono mu Luperusi okumala akaseera, kkopi yaako ke nnanyanjula mu kiseera kye kimu. Ekitabo ekyogerwako kyategeezeddwa omwami Pahlbod, Minisita w'ebyobuwangwa n'ebyemikono. Yampita era oluvannyuma lw'okusisinkana enfunda eziwera n'anyanjula eri Dr.

Abbas Nafisi, Ssaabawandiisi wa Red Lion ne Sun. Mw.Dr. Olw'ekigendererwa ky'okunoonyereza okusooka ku mmere embisi, banyanjula mu Nemooneh Orphanage ne Number One Nursery n'eddwaliro ly'abaana erya Bahrami. Ebyembi, nasangayo ebizibu ebimu, kubanga kyali kyetaagisa okwawula abasawo n'abakozi abamu ku birowoozo ebikyamu eby'edda n'okumanyisa ebirowoozo byabwe n'ebirowoozo ebipya, n'olwekyo, olw'okwongezaayo omulimu, kaweefube wange yasigala nga talina bibala era ne nvaako okumala akaseera okugoberera ensonga. Kya lwatu, n'ekinene



okwejjusa, naddala okuva lwe nnalaba ennyo obulabe obuva mu kulya kwabwe okukyamu.

Mu bukulu, abaddukanya ebitongole ebyogeddwakwo awamu n'abasawo bonna tebaafaayo ku kikolwa ekituufu eky'emmere enfu era baaliisa emmere enfumbe yokka era etali ya mugaso eri abalwadde bonna, ng'eby'okulya, ebireeta endwadde 100%. Oluvannyuma lw'obutafuna buwanguzi mu nsi yange, nasalawo okutegeeza bannassaayansi b'amawanga ag'ebweru ebirowoozo byange, mpozzi mu ngeri eno nsobole okufuna obujulizi obutuufu era obutagaanibwa okussa mu nkola enteekateeka yange mu nsi yange. Kati ng'ekiseera kituuse, mpulira nga mulimu gwange omutukuvu okutuusa amawulire gano amakulu gye mulaze ekigendererwa kyo eri ensi n'enkyukakyuka y'abazungu *eya shah n'abantu*.

Ekitabo kyange eky'Olungereza kyasooka kukubibwa ne kifulumizibwa mu 1963, era kitundiddwa. Awo, mu 1965, nnafulumya ekitabo ekyokubiri mu lulimi Oluarmenia era oluvannyuma lw'emyaka ebiri ne nvvunula ekitabo kye kimu mu lulimi Olungereza, era nga buli kimu nakyo nkiweereza gye muli. Naweereza emizingo enkumi kkumi egy'ebitabo bino n'obupapula obw'obwereere nga kitundu kya bukadde eri bannabyabufuzi b'amawanga ag'ebweru, mu mpapula z'amawulire, amatendekero, amatendekero n'ebirala nga nkozesa obusobozi bwange n'ebintu byange eby'obuntu. Omwaka guno nate, nnakuba obupapula enkumi kkumi mu lulimi Oluarmenia okusobola okuwa abantu ku bwereere. Ebyava mu mirimu gino kwe kuba nti leero mu mawanga g'ensi naddala mu America, India ne Armenia, waliwo obutitimbe bw'abantu aba Raw-Vegan, abasinga baali balwadde abaali bennyamivu olw'abasawo, era kati beeyongerayo mu bulamu bwabwe nga bali mu bulamu obutuukiridde. Nfuna enkumi n'enkumi z'ebbaluwa ez'okwebaza okuva gye bali. Kumpi bonna abasawo abatali ba mmere n'abasawo abajjanjaba endwadde z'obutonde n'ebitongole by'ebyobulamu ebirala ebikulaakulana basaasaanya ebitabo byange n'obupapula ne batandika okulanga okunene ebikwata ku mmere embisi; Bafulumya ebirango byange mu mpapula z'amawulire, bazimba santoriums for raw veganism. Mu Mexico, watandikibwawo ekifo ekirabirira bamulekwa eky'emmere embisi. Ekitabo kyange kivvuunulwa mu Lusipeyini mu Argentina ne mu Luhindu mu Delhi era mu kiseera kino kikubibwa. BBC yayanjudde ekitabo kyange ku ttivvi n'esomera abantu ebitundu ebimu; Abasawo abazirakisa mu Bulaaya, Amerika, n'ebirala bawa endagiro yange eri abalwa

ekitabo ekirya ebibisi. Abakugu mu by'obulamu mu Yerevan Academy balwanirira era bawagira endowooza zange mu magazini efuluma buli mwezi "Science & Technics".

Okuva ekitabo kyange ekinene mu Luarmenia bwe kyafulumizibwa emyaka kkumi egiyise,... omuwendo gw'abalya embisi mu Yerevan gweyongedde. Bateekawo enkolagana ne bannaabwe ne bategeka obubaga n'okujaguza nga basinzira ku kulya embisi. Abasawo bangi nabo balabibwa mu bano abalya emmere embisi; Akulira ekitongole ky'endya mu yunivasite y'e Yerevan era pulofeesa ategeka emisomo ku mmere embisi, era mu nkuŷyaana zino, abantu abawonye endwadde ez'amaanyi bawa lipoota zaabwe.

Ng'ekyokulabirako, omusawo omukyala eyasannyalala era yali... nga tasobola kutambula okumala emyaka ena, yayimirira oluvannyuma lw'emyezi kkumi n'ena ng'alya emmere embisi era kati ali mu bulamu bulungi. Ekyokulabirako ekirala ekinyuvu: omu ku b'eŷyanda zange, omuvubuka ow'emyaka abiri mu munaana, yali alina obunafu bw'obusimu era nga tasobola kutambuza mikono na magulu ge; Teyafaayo ku biragiro byange eby'obwereere, yagenda e Bulaaya emirundi esatu n'asaasaanya rial ezisoba mu bukadde bumu okutuusa lwe yatuuka n'okufuna ekitabo ekirya ebibisi mu Lausanne okuva ew'omusawo w'obusimu omututumufu eyali asomye ekitabo kyange n'amanya amazima. Yaddayo e Tehran.

Waliwo enkumi n'enkumi z'ebiwandiiko ebifaanagana mu fayiro ekwatagana era nze ndi mwetegefu okuziyanjula eri omuntu yenna aloneddwa . Anti obuwanguzi obusinga okuntuukako gye buvuddeko kwe kuba nti gavumenti ya Buyindi ekkirizza ekitabo kyange mu butongole nti kya mugaso era n'esalawo okukifulumya n'okuteesa okukisoma eri abantu b'e Buyindi basobole okugoberera ebiragiro ebiri mu kitabo . era owonye endwadde, obwavu n'enjala.

Leero kikakasibwa ddala nti abo abewala okukozesa wa mmere efumbiddwa, eddagala ery'obutwa n'ebintu ebirala ebifu tebirimu ndwadde zonna, ka zibeere ntono oba nzito, gamba ng'okulwala omutima, kookolo, ssukaali, endwadde ezisiigibwa, omusujja. etc ziterekebwa. Ebiwandiiko ebiriwo bikakasa bulungi nti amalwaliro amapya bwe gaggulwawo, omuwendo gw'abalwadde gweyongerera mu kigerageranyo; Kubanga amalwaliro, amaduuka g'eddagala n'amafumbiro bye bivaako endwadde ezibalukawo; N'olwekyo tekyetaagisa kuzimba malwaliro mapya, wabula embeera esaana okuteekebwawo amalwaliro ne gasigala nga tegaliimu balwadde ne gaggulwawo omu oluvannyuma lw'omulala, era...

embeera eno eri mu kuyusa engeri abantu gye balyamu yokka. Okwawukanako n'ekyo abantu abamu kye balowooza, kyangu nnyo okukola kino.

Nga gavumenti ya Buyindi bwe yasazeewo, okusookera ddala, kyetaagisa okuteesa eggwanga okusoma ekitabo ky'emmere embisi ate ekyokubiri, kisaana okulangirirwa mu butongole nti okufumba kikolwa ekitali kya butonde era si kikulu nnyo. Wabeewo ekkomo ku birango eby'obulimba era ebibuzaabuza eby'emmere enfu, eddagala ery'obutwa ne vitamiini ez'eddagala.

Mu kifo ky'okugabira abalimi eddagala ery'obutwa, abaserikale b'ekitongole ky'ebyobulamu basobola okubayigiriza engeri y'okulima okuva mu nva ezimu enamu. n'eŷŷaano eyamera, emmere ennungi ewooma ate nga ya buseere eyategekebwa, oba engeri omuntu gy'ayinza okumatizaamu omubiri gwe mu bujjuvu n'eŷŷaano ennamu rial bbiri, date bbiri n'enva endiirwa n'abeera nga talina bulwadde.

Okuyita mu mawulire, leediyo ne ttivvi, kisoboka okulabula n'okulagira eggwanga ku nkyukakyuka mu mize gy'okulya, okuteekateeka emmere ey'obutonde ennamu era ezzaamu amaanyi ddala; Amalwaliro gasobola okukyusibwa mpolampola ne gafuulibwa ebifo eby'obujjanjabi; Enger y'okuliisa abaana abato, abaana abataliiko mwasirizi n'amalwaliro erina okufuuka mpolampola ekiragiro raw-vegan. N'ekyavaamu, abantu batambuza ebifo bino eby'obujjanjabi ne babitwala mu maka gaabwe ne bafuuka abasawo baabwe. Mu bbanga ttono amalwaliro gagenda kuba tegaliimu balwadde era gagenda kuggalwawo omu oluvannyuma lw'omulala. Okunywa taaba ebya buli ngeri, ebyokunywa, ennyama, ebyennyanya n'ebintu ebirala eby'obulabe kija kukendeera mpolampola.

Amanda, pistachio, dates, zabbibu n'emmere ey'omuwendo bwetyo n'ebibala n'enva endiirwa ebirala bingi bitwalibwa mu mawanga amalala ku bbeeyi eya wansi, kino kiyimirizibwe era tewali kutunda kutwalibwa. Kale emmere erimibwa wano ejja kuliibwa abantu baffe era ekinaavaamu, embeera z'abantu zijja kulinnya era endowooza yaabwe embi ejja kukendeera. Obubbi, obumenyi bw'amateeka n'okujingirira bijja kuggwaawo. Kino ekirabika ng'ekitasoboka mu kusooka, kija kufuuka ekituufu mu nsi yaffe mu myaka mitono.

Tetusaanidde kussaayo mwoyo ku ndowooza ezitaliimu nsa, ez'obulimba, n'enkyamu ez'abasawo abamu abaagala ssente era abatalina kisa, kubanga tebakoma ku butasobola kufuna ddagala erisinga obutono eriziyiza endwadde n'ebyo bye boogera, wabula n'ebikolwa byabwe ebikyamu era

ensobi zaali zivuddeko endwadde zino okusaasaana. Eky'okuddamu mu kukubaganya ebirowoozo kuno kwonna kiva mu mirimu n'ebikolwa ebikakafu byokka. Singa ebyavaamu ebifunibwa mu maka gange tebibamala, nga kwotadde ne mu balya emmere embisi abasaasaanidde mu nsi endala, singa nfuna ebikozesebwa n'ebikozesebwa ebimala, ndi mwetegefu okukakasa n'okukakasa obutuufu bw'ebyo bye njogera n'ebikolwa mu banga ttono.

Okusaba kwange kwe kugumiikiriza okusoma ebitabo n'ebiwandiiko bye nkuweerezza mu Lungereza."

---

**"Eri okubeerawo kw'omulokozi w'obuntu asinga obunene okuva mu bwavu n'endwadde:**

Ndi muserikale eyawummula mu ggye lya Imperial Army, eyawummula nga nnina obumanyirivu obw'emyaka kkumi na munaana n'emyezi esatu olw'omugejjo oguyitiridde mu mwaka gwa 1344 (Persian *solar calendar*) okusenziira ku kusalawo kw'olukiiko lw'abasawo olw'amagye okusenziira ku fayiro yange endwadde ez'amaanyi ezaategekebwa. Nga sinnawummula okumala akaseera okujjanjaba omugejjo gwange, gwe nnali nfunyemu Kg nga 125, bampa empeke ezigonza nga Metrical ne nzimira, era ekyavaamu obuzito bwange bwatuuka ku Kg 150 ne bweyongera. Okutuusa lwe nnaggyibwako ddala amaanyi g'okukola. Olwo bwe nnawandiikira vitamiini, kebabs n'emmere endala, nange nnafuna asima. Kyasalibwawo okuwummula, kwe kugamba, nga sirina miganyulo, kwe kugamba, nga sirina musaala mujjuvu. Mu kiseera kino nga asima yange entulugunya, bansindika mu kitongole kya allergy mu ddwaaliro nnamba 502 ery'amagye ne bampa ebika by'empiso kkumi na munaana mu ngalo, era buli emu eyazimba, ne bagamba nti ggwe allergy ku bintu ebyo, ddala byonna byazimba, naye bibiri oba bisatu Baabilowoozaako amangu ddala nga petition teyali njereere nebagamba nti olina allergy ku byo era olina okukola empiso emirundi esatu mu wiiki; Ekyavaamu, nnafuna asima y'omutima era olw'okumpa empeke endala nga Valium, siropu z'amabeere n'eddagala eritta, ekibumba kyalemererwa n'okuzimba olubuto olw'amaanyi. Olwo obuzito bwange ne bweyongera okuva ku 160 Kg era nate olw'okumira empeke za corten ez'amaanyi omusawo ze yandagira, buli lunaku nnagejja ne nfuna kye bayita Courtney obesity era ne baddamu okusindika ku stretcher

ku waadi y'eddwaliro lye limu okufuna obujjanjabi obutaggwaawo!  
Oluvannyuma lw'okulongoosebwa okuzimba nnabaana, omusawo yang'amba  
nti nnafulumya yuniti za penicillin obukadde amakumi asatu mu lubuto lwo;  
Kati ntegedde nti ne penicillin ono, nnali ntuuse ku mulyango gw'okufa. Mu  
kiseera kino, muwala wange omuto yalina obulwadde bw'endwadde z'omutima  
era nga buli wiiki yalina okukuba empiso ya penicillin obukadde bubiri ebikumi  
bibiri (Penador) okutuusa lwe yaweza emyaka 18. Ku luuyi olulala, amagulu  
ga mutabani wange omuto gaali gakoona okuva ku mabbali era nga alina  
obuzibu bw'atyo -eyitibwa obulwadde bwa rachitis. Mukyala wange alina  
obwavu n'endwadde nnyingi ezange n'abaana bange, yaloopa mu kkooti  
eyamba amaka n'asaba alimony, era nga sisobola kusasula alimony  
olw'omusaala gwange omutono, namunoba, ekitegeeza okumutaasa okuva mu  
bulamu buno obw'ennaku. Nnasigala n'abaana bataano abalwadde ne  
bamulekwa. Buli lunaku bwe nnagendanga ew'abasawo n'obutabo bwa  
yinsuwa y'ebyobulamu, omuwendo omunene ogw'obutabo bwajjula era omusaala  
gwange omunene ne gubulananyizibwa mu ngeri y'okukyalira, ECG ne  
ssente za laboratory. Era nnandifiiriddwa ebimu ku musaala gwange olw'okukola yinsuwa.  
Okutuusa omukuumi w'ebitabo mu ssomero ly'omwana wange,  
eyategedde embeera gye nnalimu, lwe yampa amagezi ku katabo k'okulya  
embisi. Ekitabo kino nakisoma n'obunyikivu obujjuvu era nakkiriza ebirimu  
era nga tuli wamu n'abaana bange twatandika okulya 100% raw vegan. Mu  
nnaku ntono asima yange yalongooka; Awo embeera ya muwala  
wange n'etereera mpolampola era n'amagulu g'omwana wange omuto ne  
gagolola, era ne nddamu okutandika obuvubuka bwange. Mu myezi mukaaga,  
obuzito bwange bwakendeera okuva ku Kg nga 160 okutuuka ku 70. Mu kiseera  
kino, olw'okulya nga mbisi ddala, nfunye obulamu n'obuggya bw'omwana era  
neeyamyne mu mutima nti sijja kukwata ku mmere etta. Obulokozi bwange  
okuva mu mikisa emibi mbanja ekitabo kyo."



**Mwami Akbar Tofangchi- No. 11, Khazaei Alley, ekitundu ky'Abawalabu, Naser Khosrow St, Tehran.**

*Omuwandiisi w'ebbaluwa eno ye mukyala ajja mu Tehran Raw Vegans  
kiraabu buli lunaku ng'amaze okukola n'atuyamba mu kiraabu, era oluusi atuuka n'okukwata  
obutambi obumu okuva mu mirimu gya kiraabu:*

**“Engeri gye nnavvuunuka kookolo nga nkozesa okulya**

**enva endiirwa embisi:** Mu bbanga ttono nja kuba njaguza emyaka gyange  
egy'okubiri nga ngenda embisi. Emyaka ebiri gyokka emabega obulumi bwange obwa  
kookolo bwe bweyongera, nnayanjulwa mu kitabo ky'emmere embisi ekyakyusa  
ddala obulamu bwange. Mu butuufu, ekitabo kino kyawonya obulamu bwange.

Nga 2533/2/21 (*Persian imperial calendar*) nawulira ekintu ekyewuunyisa mu bbeere  
lyange erya ddyo. Nga nnyiize katono, nnagenda ew'omusawo, naye X-ray teyalaze kintu  
kyonna kya njawulo. Oluvannyuma lw'emyezi ebiri, obulumi bwatandika era mu bbanga  
ttono ne bweyongera. Okukyalira abasawo okufuna obujjanjabi kwatandika.

Nga 2533/6/25 nga nfunye olukusa, okulongoosebwa; Bwe naddamu okutegeera,  
nnakiraba ng'ebbeere lyange erya ddyo libuze, omukono gwange ogwa ddyo guzibye.

Omuudu yange teyakyuka nnyo okutuusa nga 2535/1/5, bwe nnawulira obulumi mu  
kisambi kya kkono, nagenda ew'abasawo abawerako era oluvannyuma lw'okukuba  
ebifaananyi ebiwerako, ne bazuula kookolo w'amagumba ne balagira a

lipoota ya kompyuta ey'okusala amagumba okuva ku mutwe okutuuka ku bigere. take Mu kulongoosa okulala okutangira obulwadde buno, nnabaana wange n'en kwaso nabyo byaggyibwamu. Ennaku amakumi ana zaayitawo... abasawo bagamba nti nddemu okuweebwa ekitanda mu ddwaaliro. Nasalawo okugenda ebweru w'eggwanga ne ngenda mu maaso n'obujjanjabi eyo. Nagenda e Isiraeri; Oluvannyuma lw'okuggyamu ebbeere lyange erya ddyo, buli luvannyuma lwa myezi esatu bankuba ebifaananyi by'amawuggwe n'ekibumba. Emisinde mingi gyayingira mu mubiri gwange. Banjjanjaba ne cobalt okumala emirundi amakumi ana, mu buli session bateeka cobalt ku ludda olumu okumala eddakiika ssatu ate ku ludda olulala okumala eddakiika ssatu.

Mu Yisirayiri, baatandika okuddamu okukuba ebifaananyi n'okukuba X-ray, ne bakuba ebifaananyi by'ekizimba kyange ekya goitre, kye nnali nlongoosezza emyaka egiiyise.

Mu nkomerero, omusawo wange yannyonyola enkola yonna n'agamba nti: "Bakuggyamu ekifuba kikeerezi, obulwadde buno bulumba ebitundu bisatu eby'omubiri, amawuggwe, ekibumba n'amagumba; Olina kookolo w'amagumba agenda mu maaso. Omutwe gw'omugongo gwo gufuuze mugonvu nnyo." nti nneebuuza engeri gye teyamenyeka nga etudde ku ntebe y'ennyonyi?"

Mu Isirayiri, baawaayo ebitundu kkumi na bitaano ebya kobalt. Naddayo e Tehran nga nnina kkeesi ejjudde ebifaananyi, ebbaluwa, eddagala n'ebiragiro. Nnamala wiiki nnamba mu Tehran, era okuva ku ssaawa musanvu ez'oku makya okutuuka ku ssaawa bbiri ez'emisana, banteeka omunnyo ku mutwe. Olw'okuba zaayimiriza obusimu, obuzito bw'omubiri gwange bwelongera okuva ku kkiro nkaaga mu munaana okutuuka ku kkiro kinaana mu ssatu. Baatuuka n'okulagula nti enviiri zange zijja kugwa ne nkula ekirevu n'enviiri. Olunaku lumu, bwe nnali njagala okumira kkapu, bwe nnasoma brocuwa, nnalaba nga kyawandiikibwa nti eddagala lino lirina ebivaamu ebibi ebibera kkumi na bibiri era nga kiyinzika okuba nga lifa; Naye nnali nkyali mulamu kwe kusalawo okulekera awo okwenyiiza.

Nga wayise emyezi kkumi, enkyukakyuka esinga obukulu mu bulamu bwange yabaawo. Omu ku mikwano gyange, ye kennyini eyasannyalala, bwe yang'amba nti awulira bulungi nnyo oluvannyuma lw'omwezi mulamba ng'agenda mu raw vegan, nange nasalawo okufuuka raw vegan. Enkeera, nagenda mu kiraabu ya raw vegans nga nnina omubiri omulwadde era nga guweddemu essuubi okuyiga ku nkola yaabwe ey'endya. Nalya ekitundu nga mbisi ate ekitundu nga nfumbiddwa okumala ennaku ntono, ne nnyongerera okuzzibwamu amaanyi era okukkakkana nga nfuuse...

omulya embisi omujjuvu. Olw'okulya embisi okumala omwezi ogwasooka, ekyamagero kyagwawo mu mubiri gwange. Enviiri zange ez'ebisige ezaali zigudde ddala, zaatandika okuddamu okukula; Nalina amaanyi mangi okutambula, amaaso gange ne gatereera era ne mpulira nga nfunye obulamu. Olunaku lumu nnavu ku madaala wansi ku mabbaale mu ofiisi ya yinsuwa enkulu; Nawulira nga nja kusannyalala. Olw'emyezi egyo ebiri egy'emmere embisi, waaliwo enkyukakyuka nnyingi mu mubiri gwange ne kiba nti bwe baddamu okukuba ebifaananyi by'ekisambi n'amagulu, omusawo yagamba nti: "Amagumba go galamu okusinga agange." Tewaaliwo kamogo konna ka biwundu ebyo ebizito ebyasigalawo mu mubiri gwange. Ebiwandiiko byonna n'ebifaananyi mbikuume nga sinnaba kulya mmere mbisi n'oluvannyuma lw'emmere embisi. Leero, oluvannyuma lw'emyaka ebiri nga ndi raw veganism, nkyuse ddala. Mu kiseera kino saamira ddagala lyonna.

Omukono gwange ogwa ddyo ogwali guzibye ddala oluvannyuma lw'okulongoosebwa, gukomyewo mu mbeera eya bulijjo. Omubiri gwange ogwali gujjudde ebizimba wansi w'olususu oluvannyuma lw'okujjanjabwa eddagala era nga guli mu bulumi obw'amaanyi, gwatereera era ebizimba ne bibula. Mu kiseera kino, nnakendeeza ku kkiro amakumi abiri. Kati nkola essaawa munaana olunaku era nkola nnyo mu biseera byange eby'eddembe. Nsuubira okumala ebiseera byange nga ndi mu ssanyu era nga ndi mulamu bulungi mu bulamu buno obupya."



**Maryam Neshan BarJan, Yazaalibwa nga July 25, 1931 - Tehran**



\*\*\* .

Ebbaluwa zino n'enkumi n'enkumi endala ezifunibwa okuva mu balya ebibisi okuva mu mawanga ag'enjawulo mu nsi yonna zikakasa nti abalwadde abo abakomya okukozesa eddagala n'emmere enfumbe bawona mangu era obutakyuka buli kika kya bulwadde omulundi gumu.

Olupapula lw'amawulire olwa "AVANGUARD" olufulumira mu kibuga Yerevan ekibuga ekikulu ekya Armenia, luwandiika mu emu ku nnamba zaalwo (1964, No. 98): "Abayinginiya, abayimbi n'abasiizi b'ebifaananyi abawerako, bonna ba be basajja abayivu, bafuuse abalya ebibisi. Bakukakasa nti bawulira nga baweweevu nnyo era nga balamu bulungi ne kiba nti tebatuuyana era tebawulira kukuba kwa mitima gyabwe."

Ekitabo ky'e Moscow ekiyitibwa "SCIENCE AND LIFE" kyatula mu... omuko gwayo ogwa March, 1965 nti mu basomi baayo mulimu abalya embisi bangi, abawonyezeddwa endwadde ez'enjawulo era nga bategeezezza abafulumya ebitabo ebikwata ku kuwona kwabwe mu bujuvu.

Mu mbeera omuntu tayinza kutegeera lwaki abakugu mu by'obulamu n'ab'obuyinza abalala abavunaanyizibwa tebakola bikolwa bya maanyi okussa mu nkola emisingi gy'okulya embisi. Lwaki balonzalanza ng'ate ekkubo lizuuliddwa okutuuka ku kiruubirirwa kyabwe ekisembayo eky'okusumulula abantu okuva mu ndwadde n'okulaba ng'obulamu obw'essanyu eri buli muntu? Singa basalawo, basobola okuwonya buli mulwadde mu myezi ebiri ne bajjula amalwaliro g'abalwadde baabwe. Omulimu gwa buli muntu ow'ekitiibwa okubabuuza oba baagala okutuukiriza ekigendererwa kino oba nedda.

Ntegeeza mu kitiibwa eri ensi yonna nti OKUVAAWO OKUTWALA  
OKW'OKULAGIRA EDDAGALA ERYA OBUTWA N'OKUTEESEBWA EMMERE  
EFUMBE BIINA OKUTWALIBWA NGA EBIVUNANYIZIBWA EBISIINGA OBUTALI  
MU MUTIMA KU BUNTU, KUBANGA BWE ABAKOZESEBWA EBYO

OKUVA ENDWADDE ZONNA Z'ABANTU.

\*\*\* .



*Embwa enjeru ennungi ey'emyaka 7, Jackie abeera naffe nga raw vegan okuva mu bulamu bwe obusooka.*

Kati kyangu okukakasa nti okulya ennyama si kya butonde ne ku balala ebisolo, era tetulina birya nnyama ddala. Jackie okuva lwe twazaalibwa abadde amanyidde emmere gye tulya. Emmere ye esinga erimu eŷŷaano, ensukusa, zabbibu, pistachio, salad n'ebibala eby'enjawulo, bino byonna mu ngeri ennamu (embisi), kubanga mu nnyumba yaffe temuli wadde gram emu ey'emme enfu. Embwa eno etuuka n'okulya obutungulu ne radish n'obwagazi bungi.

Bwe tumutwala ebweru w'ekibuga, alya ng'omwana gw'endiga mu ddundiro erya kiragala. Bw'ogeraageranya n'embwa endala, embwa eno nnungi nnyo, mpya ate ng'ejjudde amaanyi. Bwe tuba twagala okumanyiiza abaana b'empologoma, empologoma n'emisege okulya ebimera ng'embwa eno, oluvannyuma lw'emirembe mitono bajja kusuula ddala obukambwe bwabwe ne bafuuka abakkakamu, era basobole okubeera awamu n'ebisolo ebirala ng'ente. Naye okwawukana ku ekyo, tetusobola kumanyiira nte kulya nnyama.

## **Kiki ekirina okwewalibwa?**

Ebibala ebikalu ebibadde birongooseddwamu ekibiriiti oba amazzi amasongovu oba n'eddagala eddala tekirina kuliibwa, kubanga tekirina mugaso gwa biriisa era kirungo kya butwa kyokka, ne kiba nti n'ensowera tezigisemberera. Tolina kulya mafuta ago ag'ezzeyituuni agasengejeddwamu eddagala era nga tegalina langi yaago ey'obutonde oba okuwunya n'obuwoomi

era efiiriddwa omugaso gwayo ogw'ebiriisa. Emizeyituuni egy'omunnyo, cucumber omubisi ne pickles ezitegekeddwa n'omunnyo oba vinegar teztwalibwa ng'emmere nnamu era ey'obutonde. Ekirala, vinegar, wayini n'ebintu ng'ebyo ebiriibwa ebikomyewo okuva mu mbeera yaabyo eyasooka n'ey'obutonde tebirina mugaso gwa biriisa. Omunnyo era gutegekebwa mu ngeri ebuguma ate nga gwa bulabe, ng'oggyeeko nti omunnyo ogwetaagisa omubiri, gubeerawo mu bibala n'enva. Tokozesa permanganate oba eddagala eddala eritta obuwuka okunaaba ebibala n'enva endiirwa.

Weewale ebisenge ebibuguma, engoye ezibuguma n'empewo encaafu. Tokozesa ssabbuuni oba ssabbuuni, zirimu eddagala ery'obulabe eri olususu n'omubiri; Naaba nga bukyali nga bwe kisoboka.

Raw vegans tebalya mmere etali ya butonde, efumbiddwa, erimu ennyama n'amasavu oku... okufuna ennyonta ennyo; Tekirya kalori ezitaliimu mugaso okuzikizibwa n'amazzi agannyogoga, tekituuyana kujjuza kifo kyayo amazzi. Ng'oggyeeko ekyo, emmere ey'obutonde erina amazzi agamala. Obutonde bufulumizza emmere ey'obutonde mu ngeri nti mu biseera by'obutiti ejjula amazzi ate mu biseera by'obutiti terimu mazzi matono. Omulya embisi bw'aba alina ennyonta, azima ennyonta ng'alya cucumber oba ennyaanya oba ekikopo ky'omubisi gw'ebibala oba amazzi amayonjo ag'ensulo. Ku lw'ekigendererwa kino era okusobola okwongera amazzi mu kompoti n'ebirala, buli kiramukirira okuteekateeka egiraasi emu oba bbiri ez'amazzi g'ensulo buli lunaku. Mu nkola, omuntu alya obulamu tasaanidde kukkiriza ddagala oba butwa bwonna kuyingira mu mubiri gwe, ne bwe kiba nti obungi bwabwo butono nnyo; kwe kuba nti tasaanidde kunywa mazzi ga ttaapu. Amazzi gano galina chlorine ne fluoride, era ne bwe gaba matono gatya, olw'okuba galina amaanyi okutta obuwuka obutonotono, era galina amaanyi ag'okwonoona obutoffaali bw'omubiri gw'omuntu. Obutoffaali bw'omuntu nabwo buba buwulize nga obuwuka obutonotono, era bufuna obutwa mangu ne bulemererwa, okunenya okw'amaanyi kuwulirwa mu nsi yonna ku nkola eno enkyamu. Abantu abamu banyooma obutwa buno, batwala amazzi ga ttaapu gano, ne bagattamu eddagala n'obutwa obupya, ne babufuula langi ez'enjawulo ne babuyita ebyokunywa ebitali bya mwenge.

Omulundi gumu mu mwezi, tuleeta ebibbo by'amazzi ebitonotono okuva mu nsulo ya Vanak e Tehran eri okumpi naffe ne tugakozesa. Waliwo enjawulo nnene wakati w'obuwoomi n'okuwunya kw'amazzi g'ensulo n'amazzi ga ttaapu.

Okufuuyira n'ebigimusa eby'eddagala kye kimu ku bikolwa ebitali bya magezi eby'abantu "ab'empuku" ab'omulembe guno. Abantu ab'omululu bawa ensi obutwa

ebigimusa eby'eddagala n'okwongera ku bungi bw'ebintu mu ngeri ey'ekikugu ate mu kifo ky'ekyo ne bikendeeza ku mutindo gwabyo; bafuuyira ebibala n'enva endiirwa nga bikuze ne babiguza abantu mu bwangu. Oluvannyuma omusawo yennyini eyayiya okufuuyira kuno, alaba ebibi ebiva mu mulimu gwe era mu kifo ky'okugukomya, agaana okulya ebibala n'enva.

Kati embeera bweri bweti, abantu tebalina kukozesa bulabe wa kufuuyira ng'ekyokwekwasa n'okufumba ebibala n'enva endiirwa. Kubanga singa okufuuyira kusaanyaawo omuwendo gw'ekintu okugeza ebitundu 10%, okufumba kusaanyaawo omuwendo ebitundu 100%, ate mu kiseera kye kimu, kivaamu obutwa bungi nnyo mu mmere enfu okusinga okufuuyira. Abantu balina okunaaba obulungi emmere eno erimu obutwa ate mu kiseera kye kimu balwanyise omuze guno ogutali gwa buntu. Kati amaloboozi g'abantu gasituka okuva mu nsi yonna. Bakola ebibiina, bakuba magazini, era baggulawo amaduuka ag'enjawulo n'amayonjo n'amayumba g'ebisulo okuliisa abantu emmere ekoledwa nga temuli bigimusa bya kemiko n'eddagala eritta ebiwuka. Abamu ku bagoberezi bange abagwira, beegulira ettaka babeere n'olusuku olw'obwannannyini n'okubawa ebyetaago byabwe eby'ebibala n'enva endiirwa nga tebalina bigimusa bya kemiko ne babeera mu ddembe erya nnamaddala.

### **Adventure of the Tehran RawVegans Association** Nasalawo okuvvuunula

n'okufulumya ekitabo kyange mu Lufalansa, Olugirimaani, Olusipeyini n'Oluwarabu, era n'okukola ebitabo okuva mu nnukuta ezisikiriza ennyo n'okugaziya emirimu gyange egy'ensi yonna, naye mikwano gyange n'abaagalana b'emmere embisi baakkaatirizza okutandikawo ekibiina mu Tehran . Nga tuli wamu n'abamu ku baatandikawo, twakung'aanya ssente wakati waffe, ne tuteekateeka charter ne tutandika omulimu. Ebisenge byange ebinene ebibiri ku mwaliro ogwa wansi mu maka gange nga biriko amazzi, amasannyalaze n'essimu nabiwa kiraabu ku bwereere era namala emyaka ebiri n'ekitundu nga nddukanya kiraabu eno n'eky'okulya ekitali kya mmere embisi.

Nakung'aanya bammemba abaali abeesigwa eri obufirosofo bwange ne ssemateeka w'ekitundu kyaffe, era nga banyiikeyi, nga bayamba, ne bategeka enkiiko ez'omukwano, ne boogera ku bivudde mu kulya ebibisi, ne bakung'aanya ebirabo, era ne basaaga ng'amaka amanene era mu kino engeri gye twakung'aanya bammemb

Nga wayise omwaka gumu bukya ekibiina kino kitandikibwawo, omwami Javad Ramezani, eyali omulwadde ennyo era abasawo baali bamutemye olubuto ne...

duodenum n'akola enkyukakyuka mu lubuto, yajja mu kiraabu ng'afa (okusenziira ku bye yayogera) n'afuuka mmemba, n'afuuka omulya embisi n'awona okufa. Yali ayagala nnyo emirimu gy'ekitundu era n'alondebwa okubeera mmemba ku lukiiko olufuzi. Ebyembi, teyasobola kutegeera bufirosofo buziba era obwangu obw'okulya enva endiirwa embisi. Oluusi yagamba nti: "Ekirowoozo kyange tekinnatuuka mu birowoozo bya Aterhov, kiyinza okutuukayo olunaku lumu." Ennaku zino mbadde nzirinzze okumala emyaka, naye nga bwereere. Mwami Ramezani yagambye nti: "Aterhov tasaanidde kulumba basawo ne ssaayansi w'obusawo n'okuvumirira ebikolwa byabwe ebikyamu." Naye endowooza eno saagirina era nga njagala kubuulira bantu mazima.

Emirimu gya kiraabu bwe gyakulaakulana katonno, nnajjula omwaliiro ogusooka ogw'ennyumba yange, ne nnyongerako ku bisenge eby'emabega n'ekitundu kimu kya kusatu eky'obupangisa obwali buweebwa ba broker, ne mbiwa kiraabu (ekitundu ky'ennyumba kyange mukyala. Sifuna bupangisa okuva mu kitundu kyange). Nga nkozesa ssente zange, naggulawo oluggi olw'enjawulo ku luguudo ne nzimba ekisenge ekya wansi ekya kiyuubi mita 30 okutereka, abantu b'omu kitundu tebaatuuzza nkiiko za bulijjo, twalonda olukiiko olufuzi mu bamu ku bammemba abakola, era mu nsengeka okukakasa omwami Ramezani nti Ali mukyamu mu ndowooza ze, namuleka ye kennyini okulonda olukiiko. Yalonze Dr. Mohammad Kaar (Pulofeesa wa Tehran Medical University) nga Ssentebe w'olukiiko olufuzi. Omusawo ono yawandiika ekitabo ekiyitibwa "Raw Vegetarianism" ekijjudde enkola za laboratory ezitaliimu nsa era ezitaliimu makulu era n'ayonoona obudde bw'abawuliriza n'emisomo egitalina mugaso. Mu bbanga ttono yaleetawo akajagalalo mu kiraabu nti twalina okumugoba mu bwammemba okusenziira ku nnyingo 29 mu ssemateeka wa kiraabu. Yagenda n'abamu ku bantu be abalina endowooza y'emu, n'ateeka ssente n'aggulawo kiraabu eyitibwa "Scientific Raw Vegetarianism" ku Ministers St, buli muntu yafiirwa toman emitwalo 40 oba 50 n'agiggala, abantu abamu nabo ne bejjusa omulimu gwe baakola ne baddamu okwegatta ku kiraabu yaffe. Mwami Ramezani teyayigira ku kikulwa kye ekikyamu, wabula okwawukana ku ekyo, mu kifo ky'omusawo omu, yaleeta abasawo abalala babiri oba basatu mu kiraabu okuwa okwogera.

Singa baali bakkirizza ebigambo byange bye nnali mpandiise emyaka egiyise mu kitabo kya Raw-Eating, abantu abasinga obungi abaafa mu myaka egiyise bandibadde balamu kati. Okugeza Dr. Iqbal akulira enkola y'ebyobujjanjabi, .

eyankwasa kkooti okubonerezebwa, naye ye kennyini yabonerezebwa mu bulamu obwa nnamaddala n'afa. Ekirungi kkooti yagoba okwemulugunya kw'enkola y'ebuyobujanjabi ng'egamba nti tekuliimu musingi era n'esalawo mu maaso gange. Enkola y'obusawo yagamba nti nyingirira "ssaayansi" w'obusawo naye sirina kye nkola whit them, I just show the way of natures and this right path will keep people healthy and cure them, and as a result, the income way of doctors ezibiddwa, naye tewali musuubuzi ayagala business ye ey'okukola sente efune okusaanawo! Mu kitabo "Raw-Eating" nga mu kino obufirosofo bw'emmere embisi buvвуunulwa era nga bulungamizibwa ekitabo kino, ekibiina ky'abatali ba mmere embisi kitondebwawo, ensonga ezimu enkulu zoogerwako ezikakasa obukyamu n'obulabe bwa ssaayansi w'obusawo.

Nneesigama nnyo ku ntambula y'ekibiina kino ne kiraabu kuba nnina... okukakasa engeri gye nnamala ebiseera byange byonna okumala emyaka mukaaga, ne nsigala wala n'emirimu gy'ensi yonna, gye nnakola ennyo n'okusaasaanya ssente, naye kaweeefube ono yenna yabula kubanga abafere abatonotono, baatwala ekitundu, kiraabu, n'eky'okulya n'ebintu byakyo byonna n'ebintu by'omu nnyumba okuva gyendi n'abantu b'omu kitundu abatuufu ne mbikwasa abavuganya. Mwami Javad Ramezani, omusuubuzi omugagga omukambwe era ayagala ennyo ssente; Yali tasobola kutegeera makulu mazima ga filozofiya ennyangu ennyo era ennungi ennyo ey'okulya ennyama ennyangu, okwawukana ku ndowooza yange, yalowooza nti ajja kutuuka mangu gy'alaga ng'ayita mu ssaayansi. Yakkiriza nnyo mu ndowooza ye era nga yeekakasa nnyo ku ye ne kiba nti yasalawo okubaako ky'akola okungoba mu kiraabu n'ateeka mu kifo kyange n'obufirosofo bwe obwa ssaayansi mu kifo ky'etteeka ly'obutonde. Bateeka akatabo ka Dr. Majdi aka "Eat and become beautiful" mu kifo ky'akatabo k'okulya embisi ne batwala kiraabu nga bayambibwako abasawo. Okutuukiriza ekigendererwa kino eky'akabi, yalina okukozesa ebikumi n'ebikumi by'okumenya amateeka, okumenya amateeka, okulimba, okutiisatiisa, okukaka, okuteeka ku siteegi, n'ebirala Okusooka, yagezaako okumuggyako MohammadReza Mahtabi ne Manouchehr Safarzadeh (babiri ku lukiiko olufuzi). .

Mwami Mahtabi, yinginiya w'ebuyobulimi ow'emyaka 28 eyawona obulwadde obw'amaanyi obw'ekibumba olw'okulya emmere embisi, yayambako okuddaabiriza kiraabu eno okumala emyezi egiwerako. Yali muvubuka alina ekitone era nga yenyumiriza mu kukola waya zonna, pipi, okusiiga langi n'okubajja mu kiraabu eno ng'ayambibwako...

Mwami Safarzadeh. Oluvannyuma yaddukanya kiraabu yonna n'eky'okulya okumala emyezi mukaaga. Yasoma ku nteekateeka ya saladi embisi era n'awandiika ekitabo ekyatumiddwa "Raw vegan foods, the only human food". Mwami Mahtabi yali ayagala okutandikawo kkampuni y'ebyobulimi eri ekibiina, naye enteekateeka ye yalekebwa nga tennaggwa kubanga ettaka ettuufu teryazuulibwa; Mwami Mahtabi si mugagga nnyo, era singa twamuwa omusaala omutono okuddukanya kiraabu ne tumukuumu, kiraabu yaffe teyandibadde mu mbeera eno ey'ennaku, naye omwami Ramezani yatulugunyizibwa nnyo n'atuddukako n'agamba mikwano gye nti: "Nja kugenda, ndye nga nfumbiddwa nfe." Era naye n'akola kye kimu. Yagenda e Khorramshahr, n'afuna omulimu mu bbanka ya Keshavarzi, n'asenguka okuva awaka, mikwano gye n'abantu, n'asigala yekka, n'afumba, era ekyavaamu, obulwadde bwe obw'ekibumba bwaddamu okulabika ne bumutta.

Mwami Manouchehr Saffarzadeh yakolera nnyo kiraabu eno era n'ayamba, naye olw'okuba yali ategeera bulungi obufirosofo obuzito obw'okulya enva endiirwa embisi okusinga byonna era bulijjo yabulwanirira, kyali kubanga omwami Ramezani yamutunuulira ng'omulabe, mu ngeri eno. Olukiiko lwasaasaana. Mwami Safarzadeh yagenda e Shiraz ate Mwami Abulfazl Sadarat n'agenda e Jahrom, Mwami. Ramezani ne Mwami Kayhani baasigala, Mwami Abulfazl Kayhani si muntu mukulu, wa luganda lwa Mwami Ramezani ne mukwano gwe omwesigwa. Natambula ebweru w'eggwanga emirundi esatu oba ena mu kiseera kino, raw vegans banyita mu nsi yonna, baagala okundaba, era oluusi ngenda okubalaba. Mu mbeera zino, omwami Ramezani yalaba fieled nga njereere n'atandika obwannakyemalira bwe. Tulina ssemateeka eyakolebwa abakugu mu by'amateeka abalina obumanyirivu abaalabye buli kimu ne banyweza obuyinza bwange okutangira okumenya amateeka ng'okwo; Naye omwami Ramezani tamanyi mateeka. Ku ye, okwegomba kwe ge mateeka.

Okusinziira ku nnyingo 18, 21, ne 29, Mwami Ramezani ne Mwami. Kayhani baagobwa mu mateeka mu kitundu, era buli kye bankolako kyali kimenya mateeka era nga bakaka. Singa nnali njagala, nnandibadde nsobola okukozesa obuyinza bwange mu budde, ne mbaggyawo ne ntwala obuvunaanyizibwa bw'okuddukanya ekibiina, naye nga bwe kiyinza okulabika ng'ekyewuunyisa, nnalina obwagazi obw'enjawulo eri omwami Ramezani olw'omwoyo gwe ogw'amaanyi era ogw'amaanyi naddala nti yali mujjumbize era ng'ayamba ekibiina. Yali ategese omusomo mu lusuku lwe. Nnali saagala kumunyiiza; Bulijjo nali mmulinze akkirize ensobi ye akomewo gye tuli.

Mpozzi yali ansekerera era nga yeetwala okuba ow'amagezi kubanga akkiriza ssaayansi w'obusawo naye nze sikikiriza. Yagamba nti: "Omuntu alina okukozesa engeri zonna n'enteekateeka okulwana." Mwami Ramezani alonze omu ku mikwano gye ne banne, Mwami Mostaan, okuba omukuumi w'ebitabo, ssente zonna ezisoloozebwa okuva mu kutunda eky'okulya, ofiisi, n'obwammemba mu bbanka n'aziyiwa ku akawunti ya Mwami Ramezani ey'obuntu. Ssente zino omwami Ramezani akola ki? Tewali amanyi era taddamu muntu yenna. Mwami Ramezani yali akoze akabonero; Ku Ssande n'Olwokubiri okuva ku ssaawa 16:00 okutuuka ku ssaawa 20:00 ate ku Lwokuna okuva ku ssaawa 13:00 okutuuka ku ssaawa 15:00 emisomo era abalwadde baakeberebwa ku bwereere abasawo n'abakugu mu by'endya. Envumbo eno agiteeka ku mpapula ze nnali nkubye ku ssente zange, kubanga omwami Ramezani tasaasaanya ssente mu kulanga. Enkola y'obusawo yanneemulugunya nga bwe nyingirira emirimu gy'obusawo, kati Mwami Ramezani kino akikola.

Baatandika okukuba eddagala mu kiraabu okumala akaseera; Abakazi, abaana, abakadde n'abato, nga batudde ku bbugwe nga bakutte empiso mu matu, ennyindo, emimwa, mu kyenye, mu ngalo n'amaviivi ng'ebibumbe ebisirise! Baali balinze obulwadde bubuuke okuva ku ntikko y'empiso ne babataasa!

Bifaananyi ki ebisesa obutamanya bw'abantu abafumba bwe bitakola? Dr. Nawab yawadde okwogera ng'ayita mu sipiika wa kiraabu eno n'alangirira nti takkiriziganya na ndowooza ya Hovannessian. Kirungi nnyo Mwami Nawab, bwoba tokkiriziganya na philosophy yange, okola ki mu club eno? Waliwo obukadde n'obukadde bw'abantu mu nsi abawakanya enkola ya raw veganism philosophy, bonna balina eddembe okuyingira mu kiraabu yaffe ne boogera okutuwakanya? Bwe nafulumya ekiwandiko ekikwata ku nkulaakulana zino okutegeeza bammemba, kino kyanyiiza omwami Ramezani; Yakyusa kkufulu ku mulyango gw'oluggya, gwe nnasekula ne ngusimba n'ebimuli, ne sisobola kuyingira mu luggya okufukirira olusuku; Oluggi lwa ofiisi yange lusibye era nga nnina okuggulawo oluggi olupya oluyingira mu ofiisi yange okuva mu kkubo. Omulyango oguyingira mu kiraabu eno okuva mu kkubo nagwo gusibiddwa okuva emabega.

Kyali kiseera okulonda olukiiko olufuzi olupya. Mwami Ramezani bwe yabuuzizza abantu abamu okuteekateeka ebiwandiko ebitya abantu. Ebiwandiko ebitya abantu byawandiikibwa ne biteekebwa mu nvulopu. Mwami Ramezani envulopu zino yazitwala mu maka ge okuziteekako sitampu n'okuziteeka ku mukutu, naye nga tewali n'emu ku zo teyassibwako, ne kiba nti tewali n'em



ku bammemba b'ekibiina baali bamanyi ku kulonda olukiiko olufuzi olupya. Mu nnaku zino omwami Ramezani yali akuŷyaanyizza ebiwandiiko bya bammemba byonna n'abitwala mu maka ge. Yali alagidde omwami Mostaan obutakkiriza muntu yenna nga mmemba. Guno musango munene. Waliwo eyabuuza omwami Ramezani nti waliwo omwami omulala ayagala kufuuka mmemba, lwaki tewakkirizza? Era n'addamu nti: "Endabika ye saayagala nnyo." Tewali nnakyemalira mu nsi mwetegefu kuwa kuddamu kwa bugwenyufu ng'okwo. Ewuwe, Mwami Ramezani yayita mikwano gye, be yali amanyi, baliraanwa, ab'enganda, n'abantu abalala mu lukungaana olwo n'awa buli omu kaadi y'obwammemba asobole okuyingira kiraabu n'amulonda ku lunaku lw'okulonda.

Ku lunaku olwateekebawo okulonda, Mwami Ramezani ayingira kiraabu nga balina ekibinja ky'abafere abeefuula abalya ebibisi n'ebiwandiiko bya ssemateeka omupya, nga balina erinnya eppya, nga balina ekifo ekipya era nga balina filozofiya empya, eyayisibwa omwami Ramezani mu nnyumba ye n'akalulu kamu kokka "aka "ekyama ". Yayanjudde ekibinja ky'abasawo n'abalala ye kennyini be yali alonze mu kalulu "eky'ekyama" n'agamba nti: "Akkirizza, yimusa omukono." Abaserikale b'okupangisa abawerako baawanise emikono nga beewuunya era Mw. Ramezani alangiridde nti: "Kyayisibwa." Bammemba ba kiraabu eno abatuufu abawerako, beekalakaasa. Nayingira kiraabu nga nva ewuwe ne ntegeeza nti omwami Ramezani aludde ng'agaaniddwa okubeera mmemba w'ekitundu, kale talina ddembe lya kulonda wadde okulonda n'okulondebwa. Okulonda kuno kumenya mateeka era kwa bicupuli. Mwami Ramezani yawandiisa okulonda kuno era tetwekalakaasa kubanga ekibiina kino ekipya tekikwatagana na kyaffe. Kino kitundu kipya ekirina erinnya eppya, nga kirina ekigendererwa ekipya, nga kirina ekifo ekipya, nga kiriko ssemateeka omupya, nga kiriko ebitabo ebipya, nga kiriko omutandisi n'omuwandisi omupya. Buli muntu wa ddembe okwerondera ekirubirirwa, okukung'aanya abantu abatonotono abalina endowooza emu okumwetooloola, okukola ekibiina n'okukiwandiisa; Naye mu byafaayo, tekirabibwa nti ekibinja ekimenya amateeka kiyingira mu bungi bw'abantu abakivuganya, ne kyetegekera okulonda okw'ekicupuli, ne kiggyawo abakulu abatandisi b'ekitundu, ne kiwamba ebintu byonna eby'abantu abaasooka. Kino kiringa singa omulabe azingiza ekibuga, abatuuze abatonotono mu kibuga baggulawo ekikomera ne bakwasa omulabe ekibuga. Ekibiina ekigatta abasawo abalya ebibisi kiwakanya emirimu emikyamu egy'abasawo. Ennyingo 17 mu Ssemateeka egamba nti: "A true raw vegan never."

alwala era teyeetaaga bujjanjabi na nkola."

Ku bikwata ku bubenje n'obubenje, tutendeka abasawo abalongoosa abatali ba mmere embisi abagenda okulongoosa awatali ddagala eritta obuwuka, nga tebalina serum era nga tebalina puloteyina y'ebisolo.

Bang'amba nti "Iwaki tokkiriziganya na basawo bano abali embisi." abalya ne boogera ku mmere embisi?"

Okusenziira ku ndabika n'endabika ya Dr. Rashti (omu ku bammemba abapya ku lukiiiko olufuzi), kiyinza okutegeerwa nti si vegan embisi. Abasawo bano bafudde kiraabu y'emmere embisi ekifo ekikulu mu kulanga n'okukung'aanya bakasitoma ofiisi yaabwe okufuna ettutumu. Dr. Nawab afuuse ssentebe w'olukiiko olufuzi, obwapulezidenti bwe bugenda kuba butya? Just nti ayogera ku protein ne vitamins okumala essaawa emu mu week and that's it? Pulezidenti yandibadde akubiriza ensonga za kiraabu eno.

Nze nneebuuza engeri Dr. Majdi, Dr. Nawab, Dr. Rashti n'abalala board bammemba abaalondebwa omwami Ramezani, ne bwe baba nga bawakanya nnyo obufirosofo bwange, bakkiriza batya okwetaba mu kulonda kuno okw'ekicupuli n'okuteeka kuno okuswaza ne baggyawo Hovannessian, omutandisi era omuwandiisi ow'enkalakkalira owa associayion? Baakyusa abatandisi, kiraabu gye nnatondawo era gye nnaddukanya okumala emyaka mukaaga ne bagiggya mu ngalo, ne bagitwala n'amaanyi n'ebikozesebwa byayo byonna n'ebikozesebwa. Ekibiina kyaffe tekyetaaga misomo gya "ssaayansi". Bwe tukkiriza ekiragiro ky'obutonde *"tolya bintu bifumbiddwa, tolya bisolo, Iya emmere embisi embisi nga bw'oyagala ne kyonna ky'oyagala."* Tetwetaaga kuwulira kintu kirala.

Mwami Ramezani yeekuba ekifaananyi nga munnasayansi. Abalya embisi bwe banneetooloola ne bambuuza ebibuuzo, Mwami Ramezani ayingira mu mboozi n'ayogera ku glucose ne glucogen. Olunaku lumu, mu kuyomba, Mwami Kayhani yatandika okundayirira. Yasitula omukono gwe n'aleekaana emirundi etaano oba mukaaga nti: "Omuarmenia, Omuarmenia, Omuarmenia." Nga bwe kiri nti Omuarmenia kika kya kikolimo! Nneenyumiriza mu kubeera Omuarmenia era nneenyumiriza mu kubeera Omuarya era nga mbeera mu Buperusi. Abaarmania tebayisibwangako bubi bannansi bannaabwe Abaperusi era bulijjo banyumirwa nnyo ekitiibwa kyabwe. Okuleeta obukyayi wakati w'amawanga kye kimu ku bintu ebisinga obubi. Ekintu ekifaanan.

olunaku mu lukiiko lw'olukiiko olufuzi, mu kuyomba, Dr. Kaar yabulwa obukkakkamu okumala akaseera n'atandika okundayirira nti nnali mpulidde mu kamwa k'abantu mu kkubo bokka mu bulamu bwange. Nali ntudde busirise, nga ntunula mu kwewuunya engeri omuntu ono ow'ekitiibwa gye yeebulamu n'atategeera by'ayogera. Yakuba emikono gye ku mmeeza n'agamba nti: "Ggwe genda waggulu otuule mu kisenge kyo, wuuno owaffe so si owuwo." Kubanga mu mulundi ogwasooka, yali yejjusa enneeyisa ye n'annywegera, n'annywegera n'okwetondera, namwesonyiwa; Naye omulundi ogwokubiri kyava ddala mu nsalo. Twalina okumugoba wamu ne Mwami Azdanlou, si ku lukiiko olufuzi lwokka, wabula n'obwammemba bw'ekibiina.

Okusobola okunnyiiza, Mwami Ramezani tansasula ssente za bupangisa zange okumala etaano emyezi. Olunaku lumu yagwa eddalu mu kiraabu era bwe yandaba nga njogera n'abantu abatonoto no ku by'okulya ebibisi, n'aleekaana nti "Muve wano." Olwo n'alagira omukozi gwe yali yaakapangisa nti: "Kino kisuule ebweru." Omukozi ono naye yansika n'ansuula mu madaala g'omulyango oguyingira, ne ngwa wansi omutwe ne gutomera pikipiki ne nfuna ebisago. Singa saali muyimbi wa mmere embisi, nnandibadde nfunye stroke. Twagenda ku poliisi era okuva awo okutuuka ku musawo akebera omusawo, omukozi ono yayagala okweggyako omusango era n'addiyyana mu ddooboozi ery'omwanguka nti: "Aterhov agamba nti bw'okwata ku mmeeza, ojja kugejja." Yali ayize bingi nnyo mu kulya ebibisi! Mwami Ramezani naye yayagala okulaga omunoonyereza empapula ezimu, kyokka omunoonyereza n'azisika emabega. Mazima ddala Ramezani yayagala okulaga ssemateeka we ow'ettutumu n'okukakasa nti ye muwandiisi w'ekitundu era nze mutawaanya. Kiki kye nnali nsobola okukola wano? Nasonyiwa ne nvaayo; Kino kye kyali ekifo ekyasembayo mu kkomedi oba ekikangabwa? Simanyi; Mwami Ramezani addemu. Yantiisatiisa emirundi mingi nti ajja kubaako ky'akola okunkaka okudduka mu Buperusi nga ndi bukunya! Mpozzi mpisa ye kubanga obulamu bwe abubanja obufirosofo bwange. Kino nakyo kika kya kwebaza. Bwe bamubuuza nti: "Awo Aterhov ali ludda wa?" Addamu nti: "Alwanyisa ssaayansi." *Wano nlangirira nti obulabe bwonna eri obulamu bwange n'ebintu byange buva gy'ali (oba ba agenti be bamu abayingira).*

Okwefaako n'obusungu obutali bwa magezi bivuga abantu abamu okutuuka ng'akatabo kange ak'essimu akalimu amannya ga bammemba bonna

zaali ziwandiisiddwa era folda bbiri ezijjudde mail z'Olungereza (nga lukumi) zibula mu ofiisi yange. Siyinja kwogera kikulwa kino ekivvoola era ekitasaana kiyinja kuba kya ani, naye kino nkimanyi nti mulimu gwa muntu ayagala okukwatagana n'abagoberezi b'emmere embisi embisi n'okubakozesa obubi. Kya lwatu nti omuntu eyazibba tayinja kuzikozesa mu lujjudde. Oyo yenna eyakola kino, yakikola lwa butamanya. Nsonyiwa era nsaba nti bw'awulira obuntubulamu obutonotono mu mutima gwe, ng'amaze okufuna amakulu ge okuva gye bali, nteeke ebbaluwa zino ziddeyo gyendi; kubanga ebbaluwa zino zijja kuba nsonga nkulu nnyo era za muwendo gyendi n'ebyaafaayo by'okulya ennyama embisi mu biseera eby'omu maaso.

Kati nga bwe sigenda mu kiraabu, abantu abajjanjabiddwa bajja ku mwaliiro ogwokubiri mu Villa yange okwebaza n'okufuna amawulire n'okugula ebitabo. Twakola ekibiina nga tulina obufirosofo obuwandiikiddwa mu kitabo ky'emmere embisi. Omuntu yenna atakkiriza kitabo kino tayinja kufuuka mmemba wa kibiina kino. Abasawo abaagala okufuuka bammemba b'ekibiina kya raw vegans association, balina okuggala ofiisi zaabwe so si kuwandiika ddagala oba obutwa eri abalwadde, naye basawo oluvannyuma lw'ebyo byonna era tebasobola kulekera ddala kumanya kwabwe okukyamu, era bwe bakikola, tebalina kye bakola kola era tolina kya kwogera. Basomesa mu kiraabu yaffe ku vitamini, puloteyina n'eby'obugagga by'ebimera. Ebigambo bino bya busirusiru byokka, nfumo, birowoozo n'okuyiia. Mu kusooka, baasomeranga emirundi esatu mu wiiki, oluvannyuma olunaku lumu mu wiiki ate nga basomesa essaawa emu yokka. Mu bbanga ttono abantu bajja kukoowa okuwulira ebigambo bino ne baggwaamu ebigambo, kiki ekiddako? Bayinja batya okulimba abantu?

Anti singa olunaku, Ramezani ayongera okusoma n'akkiriza ensobi ze, n'ava ku ssaayansi w'obusawo, n'adda mu butonde n'agondera amateeka g'obutonde, tuli baggule okumukkiriza era nja kubuusa amaaso ebizibu bye binkoze; Tewali kiruyi mu mpisa za raw vegans abatuufu, tuli basonyiwa.

---

***Raw-Veganism eyimiridde waggulu***

***okusinga enkyukakyuka zonna mu byafaayo***

---



*Ms. Astrie n'ekibinja ky'abaana abatali ba mmere embisi okuva mu kifo kya bamulekwa*



*Ekibinja ky'abaana abatali ba mmere embisi mu kifo kya bamulekwa ekya Nancy Anna Zabler mu Australia*



*Arshavir Ter Hovhannessian, omuwandiisi w'ebitabo*



*Ekyokulabirako ky'omuntu omutuufu, omutandisi w'ensi empya etaliimu bulwadde, obwavu, enjala, entalo n'ettemu, ekyokulabirako ky'omusajja omubisi omujjuvu ow'ekyasa eky'amakumi abiri, **Anahit**, ow'emyaka 20-muwala wa **Aterhov** ow'omwaka, atalyangako wadde akatundu k'ebintu ebifumbe era nga tamirangako ddagala wadde eddagala erigema.*





*Anahit ow'emyaka 15 ( ekifaananyi kya langi)*





Logo ya...

Tehran Raw-

Ekibiina ky'okulya



Anahit ow'emyaka 10 ( ekifaananyi kya langi)

Tehran - 1976 mu mwaka gwa 1976

[Arshavir Ter Hovannessian, 1999. Omukyala ono. Ekibuga](#)

**Tehran, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.**

**Kuba: 828878**

Omukono

gw'omuwandiisi

**Dear mothers, note well:**

**If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.**

**If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.**

**Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.**

**Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.**

**Raise your children like Anahit, healthy and happy.**

**Raw Veganism, enkyukakyuka okuyita mu nkulaakulana**